

لماذا تشعر بالشبع أسرع مع الصيام المتقطع؟.. طبيب يوضح

3 يونيو، 2026



أكد استشاري الطب الباطني والأورام أن الشعور بالشبع السريع بعد الالتزام بالصيام المتقطع لمدة أسبوعين أو أكثر يعود إلى مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والهرمونية التي تحدث في الجسم، مشيرًا إلى أن الصيام لا يقتصر تأثيره على فقدان الوزن فحسب، بل يمتد إلى تحسين سلوكيات الأكل والعادات الغذائية.

وأوضح أن من أبرز أسباب زيادة الإحساس بالشبع تحسن حساسية الإنسولين، وارتفاع كفاءة هرمون الليبتين المسؤول عن تنظيم الشهية والشعور بالامتلاء، إضافة إلى تعود الكبد على استخدام الدهون كمصدر للطاقة، ما يساهم في تقليل الرغبة المستمرة في تناول الطعام.

وأضاف أن الصيام المتقطع يساعد أيضًا على تقليص السعة الوظيفية للمعدة، وتحسين إفراز هرمونات الشبع المعوية، وعلى رأسها هرمون GLP-1، فضلًا عن ارتفاع مستويات الكيتونات في الساعات الأخيرة من الصيام، والتي تمتلك تأثيرًا مثبطًا للشهية.

وأشار إلى أن من أهم فوائد الصيام المتقطع تأثيره الإيجابي على

نظام المكافأة في الدماغ، حيث تتراجع الرغبة في تناول الطعام بدافع التسلية أو العادة، ما يسهم في تكوين أنماط غذائية أكثر صحة واستدامة.

وبدلاً من أن الصيام المتقطع يمثل أكثر من مجرد تدخل هرموني، إذ يساعد على إعادة تشكيل العلاقة مع الطعام وتبني عادات صحية تدعم الصحة العامة على المدى الطويل.