

دراسات حديثة تشرح كيف تؤثر الرياضة على الشهية وهرمونات الجوع

6 سبتمبر، 2026



أوضحت دراسات حديثة أن الشعور بالجوع بعد ممارسة الرياضة لا يعني بالضرورة أن التمارين تزيد الشهية، إذ تتأثر الشهية مؤقتًا بالنشاط البدني.

وبينت النتائج، بحسب "ميديكال إكسبريس"، أن ممارسة الرياضة تكبح الشهية لفترة قصيرة عبر خفض هرمون "غريلين" المرتبط بالجوع، وزيادة بعض الهرمونات التي تعزز الإحساس بالشبع.

يستمر هذا التأثير عادة بين 30 إلى 90 دقيقة، ثم تعود الشهية إلى مستوياتها الطبيعية. كما أشارت الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام لا تؤدي غالبًا إلى زيادة كبيرة في كمية الطعام المستهلك لتعويض الطاقة المفقودة خلال التمرين.

التمارين متوسطة وعالية الكثافة تساهم في كبح الشهية مؤقتًا، وقد يكون التأثير أكبر قليلًا بعد التمارين عالية الكثافة، لكن الفروق ليست ثابتة. لذلك، ينصح بممارسة النشاط البدني الذي يستمتع به

الشخص ويمكنه الاستمرار عليه.

وقد يعود الشعور بالجوع بعد التمرين لاستهلاك الجسم كمية أكبر من الطاقة، أو نتيجة عوامل أخرى مثل الرغبة في مكافأة النفس أو الخلط بين العطش والجوع بسبب فقدان السوائل.

وللتعامل مع الجوع بعد الرياضة، يوصى بشرب الماء أولاً، ثم تناول وجبة خفيفة مشبعة تحتوي على البروتين والألياف والدهون الصحية، مثل الزبادي مع الفاكهة أو البيض مع خبز الحبوب الكاملة أو حفنة من المكسرات.

يُذكر أن الجوع بعد ممارسة الرياضة يعد استجابة طبيعية لاستهلاك الجسم للطاقة، والأفضل الحفاظ على نشاط بدني منتظم واختيار أطعمة مغذية بعد التمرين.