

رجيم الصيام المتقطع

رجيم الصيام المتقطع هو أحد الطرق التي يستخدمها بعض الأشخاص ممن يعانون من مشكلة زيادة وزن الجسم؛ لمساعدتهم على تقليل الوزن الزائد، والحصول على وزن مثالي وجسم صحي ورشيق، دون أن يعانون من المشاكل الصحية التي يمكن أن يسببها لهم اتباع نظام غذائي غير مناسب لهم.

ما هو رجيم الصيام المتقطع؟

رجيم الصيام المتقطع يعد أحد الأنظمة الغذائية الجيدة للصحة والتي تعمل على إنقاص وزن الجسم، فهو يختلف بشكل كبير عن الطرق التقليدية المتبعة لإنقاص الوزن، من حيث اعتماده على تخصيص عدد ساعات من الصيام يوميًا، وتختلف فترات الصيام ما بين 16 ساعة إلى 24 ساعة.

فبسبب ساعات الصيام الطويلة سوف يحصل الشخص على عدد أقل من الوجبات، بدون التقيد بنوع معين من الأكل والامتناع عن نوع آخر، لكن المتخصصون في علوم التغذية اختلفوا حول فوائد وأضرار هذا النظام الغذائي، وأكد المعارضون أنه قد يكون مضر لبعض الأشخاص.

فوائد نظام الصيام المتقطع؟

استطاع خبراء التغذية توضيح بعد فوائد **رجيم الصيام المتقطع** التي سوف يحصل عليها أي شخص يتبع هذا النظام الغذائي، ومنها ما يلي

الصيام المتقطع وإنقاص الوزن

أكد المتخصصون أن الصيام المتقطع يساعد على حرق الدهون الزائدة والمخزنة في الجسم، وخاصتاً في منطقة البطن، مما يساعد على إنقاص وزن الجسم الزائد.

دون الحاجة إلى تحديد عدد معين من السعرات الحرارية لتناولها يومياً، فهذا النوع من الصيام يعمل على تحسين الأيض؛ لمساعدة الجسم على حرق كميات كبيرة من الدهون في وقت قصير.

الصيام المتقطع والتهابات الجسم

توصلت بعض الدراسات العلمية التي أجريت على **رجيم الصيام المتقطع** أن له دور هام في تقليل التهابات الجسم بشكل ملحوظ، والتي قد تساعد في التخلص من بعض الأمراض المزمنة.

الصيام المتقطع ومقاومة الأنسولين

أثبتت الدراسات العلمية أن **رجيم الصيام المتقطع** له دور واضح في تقليل تركيز السكر في الدم، مما يساعد على الوصول إلى المعدلات الطبيعية وخفض مقاومة الجسم لهرمون الأنسولين، وهو ما يساعد على تحسين صحة مرضى السكر وتحديدًا النوع الثاني.

الصيام المتقطع ومرض الزهايمر

يعمل نظام الصيام المتقطع على الوقاية من الإصابة بالازهايمر الذي تزداد احتمالات الإصابة بالمرض مع التقدم في العمر، لقدرته على مساعدة الجسم في زيادة عدد الخلايا العصبية الجديدة التي ينتجها.

الصيام المتقطع والسرطان

تؤكد العديد من الدراسات أن نظام الصيام المتقطع له دور كبير في الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض السرطانية.

جدول الأكل في رجيم الصيام المتقطع

يختلف جدول تناول الطعام في الصيام المتقطع من حيث عدد ساعات، الصيام وعدد الأيام التي يجب أن يصومها الشخص خلال الأسبوع، ويظهر ذلك في الجدول التالي

جدول 8/16 للصيام المتقطع

في هذا الجدول يجب التوقف عن تناول الطعام لمدة 16 ساعة في اليوم، ويسمح بتناول المياه والمشروبات التي لا تحتوي على السكر خلال هذه الفترة، ويسمح بتناول الوجبات الغذائية خلال 8 ساعات فقط.

يمكن البدء بالصيام لمدة 12 ساعة فقط، ثم زيادة عدد ساعات الصيام إلى 16 ساعة، لكن لا يفضل زيادة عدد ساعات الصيام عن 14 ساعة بالنسبة للسيدات، حتى لا تعاني من حدوث خلل هرموني.

جدول 5/2 للصيام المتقطع

يتم اتباع نظام الصيام المتقطع لمدة يومان غير متتاليان في الأسبوع، كاختيار يوم في بداية الأسبوع وآخر في المنتصف، مثل يوم الإثنين ويوم الخميس، على ألا يزيد عدد السعرات الحرارية عن 600 سعر حراري خلال مدة اتباع النظام، ثم التوقف عن الصيام لمدة خمسة أيام.

جدول 24 ساعة للصيام المتقطع

في هذا الجدول يتم اتباع نظام الصيام لمدة 24 ساعة، ويكون ذلك خلال يوم واحد فقط في الأسبوع، أو يومان كحد أقصى، ويسمح هذا الجدول بتناول الماء والمشروبات قليلة السعرات الحرارية.

ولكن لا يمكن الحصول على أي نوع من الطعام حتى لو احتوى على سعرات حرارية قليلة، قد يكون هذا النظام صعب على الكثيرين، وقد يؤثر بطريقة سلبية على صحتهم، لذلك يفضل الاعتدال عند اختيار عدد ساعات الصيام.

تجارب رجيم الصيام المتقطع

تحكي ضحى على قناتها Doha lifestyle عن تجربتها الناجحة في اتباع **دايت الصيام المتقطع** التي ساعدتها في خسارة 22 كيلو من وزنها، وتوضح تجربتها من خلال النقاط التالية

1. توضح ضحى أن الصيام المتقطع يعتمد على تنظيم مواعيد تناول الوجبات الغذائية.

2. يختلف الصيام المتقطع عن غيره بعدم تحديد مكونات وجبة الإفطار أو الغذاء أو العشاء التي يجب أن يتناولها الشخص.

3. لا يمكن أن تقل عدد ساعات الصيام عن 12 ساعة يوميًا، ولا تفضل أن تزيد عن 16 ساعة.
4. يجب أن يبدأ النظام بالتدرج، ففي الأسبوع الأول يكون مدة الصيام 12 ساعة فقط، ثم تزيد إلى 16 ساعة في الأسبوع الثاني.
5. أقصى عدد أيام للصيام هي 5 أيام فقط في الأسبوع.
6. وتتصح بصيام 3 أيام في الأسبوع بالتبادل مع 3 أيام إفطار، أي يقوم الشخص بصيام يوم ثم التوقف عن الصيام في اليوم التالي له.

رأي سالي فؤاد في دايت الصوم المتقطع

ترى سالي فؤاد أن **رجيم الصيام المتقطع** من الطرق الجيدة التي يمكن اتباعها لإنقاص الوزن، لكنها تستخدمه بطريقة مختلفة عن الطرق المعروفة، وذلك باتباع النظام الغذائي المناسب للشخص على مدار اليوم، ثم اتباع دايت الصوم المتقطع ابتداءً من المغرب.

وهي لا تتفق مع منع الأكل نهائيًا، ولكن تؤكد على الحصول على وجبات صغيرة وخفيفة بشرط أن تكون خالية من النشويات تمامًا، حتى يتمكن الجسم من زيادة معدل الحرق وزيادة إفراز هرمون النمو، بدون حرمان الجسم من تناول الطعام والمعانة من الإحساس بالجوع.

لكنها صرحت بأنها تتبع هذا النظام في بعض الأوقات، عند ملاحظتها تناول كميات كبيرة من الأكل في وجبة الإفطار والغذاء، وخاصةً إذا كانت كمية المشروبات والحلويات كبيرة، لذلك تتوقف عن تناول الطعام نهائيًا بعد وجبة الغذاء وحتى صباح اليوم التالي، لتعطي فرصة كافية للجسم تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة.

رجيم الصيام المتقطع كم ينزل؟

أوضحت التجارب أن الصيام المتقطع يمكنه مساعدة الجسم في فقد سبعة أرطال على الأقل خلال عشرة أسابيع، ويمكن أن تصل إلى عشرة أرطال كحد أقصى خلال نفس الفترة الزمنية، ولكن بشرط تناول الأغذية الصحية أثناء اتباع نظام الصيام.

حيث أن فقدان الوزن يعتمد على الحالة الصحية للشخص، ونوعية الغذاء الذي يتناوله، بالإضافة إلى السن وطبيعة الحياة اليومية، ومعدل النشاط اليومي الذي يقوم به الشخص، إلى جانب عدد أيام الصيام.

هل يمكن اتباع رجيم الكيتو دايت مع الصيام المتقطع؟

يرى خبراء التغذية أنه يمكن اتباع نظام الكيتو دايت مع رجيم الصيام المتقطع للمساعدة في الحصول على نتائج جيدة، حيث أن رجيم كيتو دايت

يعتمد على تناول البروتينات والخضروات، ويقلل من تناول النشويات والسكريات المصنعة، وهي نفس الأغذية التي يسمح الصيام المتقطع بتناولها.

جدول كيتو دايت مع الصيام المتقطع

يجب اختيار أنواع الأغذية المناسبة **للريجيم الكيتوني**؛ حتى يتم الدمج بين نظامي الصيام المتقطع حمية الكيتو، ويكون ذلك من خلال اتباع الخطوات التالية

1. الإكثار من تناول الخضر الغنية بالعناصر المعدنية والألياف المفيدة لصحة الجسم.
2. تناول الفاكهة الطبيعية وخصوصًا التي تحتوي على الدهون النباتية.
3. الحصول على الحبوب الكاملة، وتناول المكسرات بكافة أنواعها.
4. الحصول على كمية مناسبة من البروتينات، وخصوصًا التي تأتي من المأكولات البحرية والأسماك بأنواعها، مثل سمك السلمون.
5. يفضل الاهتمام بتناول وجبات تضم عناصر غذائية متنوعة، مثل الجمع بين الخضراوات والبيض، واستخدام أساليب مختلفة للطهي.
6. يسمح بتناول جميع ما سبق ذكره خلال 8 ساعات، وهي الفترة التي يمكن تناول الطعام بها أثناء القيام بريجيم الصيام المتقطع.

7. أثناء فترة الصيام يسمح بتناول المياه والمشروبات المختلفة كالقهوة والشاي، ولكن بدون حليب أو سكر، ولا يسمح بتناول أي نوع من المأكولات خلال هذه الفترة.

المسموح والممنوع في دايت الصيام

للحصول على أفضل نتائج لخسارة وزن الجسم عن طريق اتباع **رجيم الصيام المتقطع** يجب معرفة أنواع الأغذية المسموح بها والأنواع الأخرى الممنوعة.

الأغذية المسموح بها في الصيام المتقطع

يفضل خبراء التغذية تناول الأغذية ذات السعرات الحرارية المنخفضة ومنها ما يلي

1. الخضروات المختلفة، منها الطماطم والباذنجان والكوسا، بالإضافة إلى الخضراوات الورقية كالخس والسبانخ والجرجير والكرنب.
2. الفواكه بأنواعها، ومنها التوت والفراولة والليمون، بالإضافة إلى الأنواع التي تحتوي على نسب كبيرة من الدهون الصحية مثل جوز الهند والأفوكادو.

3. يسمح بتناول الجبن بأنواعه إلى جانب البيض لاحتوائه على كمية كبيرة من البروتين.
4. يجب أن يحتوي الغذاء على أنواع من الزيوت الصحية، مثل زيت جوز الهند وزيت الزيتون.
5. يسمح بتناول البطاطس والبطاطا ولكن بكميات معتدلة.

كما يجب الانتباه إلى تناول غذاء متوازن وصحي، يحتوي على جميع العناصر والفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم، حتى لا يتسبب هذا النظام بحدوث أضرار تؤثر على الصحة.

الأغذية الممنوعة في الصيام المتقطع

يجب الحرص على تناول الأغذية الصحية والبعد عن الأغذية الضارة، ومنها ما يلي

1. الطعام المقلي.
2. المشروبات الغازية.
3. الأغذية المصنعة من دقيق القمح المكرر، مثل المكرونة والأنواع المختلفة من الخبز.
4. الأغذية والمشروبات الغنية بالسكريات.
5. الأغذية المصنعة.

رجيم الصيام المتقطع هو أحد أنواع النظم الغذائية التي أثبتت فاعليتها في إنقاص الوزن الزائد، عن طريق التخلص من الدهون الزائدة في الجسم، والوصول إلى مظهر وحالة صحية أفضل.