

# الوقت المثالي لإستهلاك الكربوهيدرات، لعدم زيادة الوزن

تسبب كثرة تناول الكربوهيدرات المعقدة بزيادة الوزن، ومن يرغب بزيادة كيلوغرامات إضافية؟ بالتأكيد لا أحد.

يعتقد الكثير من الأشخاص أن تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات في الليل يسبب بزيادة الوزن، في حين أنه يفضل تناول هذه الأطعمة في الصباح الباكر، ليتمكن الجسم من حرق الغلوكوز.

فمن خلال تعريف الكربوهيدرات، لقد اكتسبت سمعة سيئة منذ القدم حتى اليوم. فتشجّع بعض أنظمة الحمية الغذائية على التوقف من تناول هذه الأطعمة وتحديدًا أثناء الليل، للتمكن من خسارة الوزن بسهولة وبسرعة. فأطعمة الكربوهيدرات هي التي تتحول إلى جلوكوز في الجسم بعد هضمها.

على الرغم من كافة الأبحاث وإختصاصين التغذية، الذي ينصحون بعدم تناول الكربوهيدرات في الليل، إلا أن الطبيب البريطاني مايكل موسلي، كشف أن الوقت الانسب لتناول هذه الأطعمة هو عند المساء.

وقد أشار، أن بعد إجراء بحثٍ مطوّل تبين أن تناول الكربوهيدرات خلال النهار يؤدي إلى إكتساب الوزن، لأن الجسم لا يتمتع بالقدرة الكافية على حرق الغلوكوز ويسبب بالتالي الى رفع نسبة الأنسولين والى تخزين فائض السكر على شكل دهون في الجسم.

في حين، أن إستهلاك الكربوهيدرات في فترة بعد الظهر أو في المساء لا يسبب بتبدّل مستوى السكر في الدم وذلك بالمقارنة مع تناوله على الفطور. مع الحرص على الإبتعاد عن الإفراط بتناول هذه الأطعمة قبل ساعات النوم.

وينصح مايكل موسلي باتّباع نظام غذائي بعادات ثابتة بما يتعلق بتناول الكربوهيدرات والإبتعاد عن تناول كميات كبيرة عند كل وجبة من الطعام.

ولكن لم يتم تثبيت نتيجة هذا البحث حتى الآن، فيما سيعمل باحثون في جامعة University of Surrey البريطانية على إجراء الإختبار

الذي بدأه موسلي.

من جهة ثانية ينصح التخفيف من تناول الكربوهيدرات المركبة مثل الحبوب المكررة من منتجات الدقيق الأبيض ( معجنات، حلويات، أرز أبيض، معكرونة...)، السكر، المشروبات الغازية. وينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات الجيدة مثل الخضار والفاكهة على أنواعها، الشفان، منتجات القمح الكامل، البقوليات والبطاطا الحلوة.