اليك ما يحدث لجسمك عند التوقف عن تناول الكربوهيدرات بعد الساعة 2:30 مساءً!

ان ابقاء عينك على الساعة ، وليس فقط على عدد السعرات الحرارية التي تتناولها ، قد يلعب دورا أكثر أهمية في السيطرة على الوزن مما تم الإقرار به سابقا ، وذلك وفقاً لصحيفة نيويورك تايمز في إشارة إلى سلسلة من الدراسات حول هذا الموضوع. في الواقع ، أيدت جمعية القلب الأمريكية فكرة أن السعرات الحرارية التي يتم تحميلها في بداية اليوم قد تساعد في الحد من عوامل الخطر بالإصابة بأمراض القلب ، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول.

وسيتفق ديفيد كيرش ، المؤلف ومدرب المشاهير الذي تضم لائحة زبائنه جينيفر لوبيز وكيت أبتون ، على هذا الرأي. وقد ساعد مؤخرًا لوراين ليفنسون من هاربر بازار في خطة تناول طعام التي ستسمح لها في الأساس بالاستمرار في تناول المعكرونة وشرب المشروبات المفضلة لديها ، وهذا أسلوب حياة يمكننا بالتأكيد أن نتخلف عنه. اقتراحه الأول؟ مارس السيطرة على كمية الأكل المتناول وتوقيت تناول الطعام. وضع كيرش ليفنسون في خطة أسلوب حياة مدتها 12 يومًا تشمل ممارسة الرياضة لمدة خمسة أيام في الأسبوع (مزيج من اليوغا وتدريبات القوة) والتخلص من الكربوهيدرات بعد الساعة 2:30 مساءً.

ويقول كيرش "تناول الكربوهيدرات في الصباح وفي منتصف اليوم يساعدك على التزود بالوقود بشكل صحيح طوال اليوم." "لأن الكربوهيدرات تحتفظ بالمياه في جسمك ، فإنك تبدأ بالشعور بالشبع. إن قطع كمية الكربوهيدرات في نقطة معينة من الوقت ، مثل الساعة 2:30 ، يمنح جسمك فرصة لامتصاص واستنزاف كل تلك المياه الزائدة. كما يمنحك الوقت لحرقها خلال بقية اليوم ".

وبشكل أكثر تحديداً ، ركز ليفنسون على تناول الكربوهيدرات الخالية من الغلوتين والحبوب الكاملة ، مثل الشوفان والصلح والأرز البني والكينوا ، قبل الساعة 2:30 مساءً. "هذه الكربوهيدرات هي أفضل بالنسبة لك من الخبز أو المعكرونة لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن التي تحتاج إليها للحصول على عضلات هزيلة" ، يشرح كيرش.

كما عمل ليفنسون على خفض أحجام كميات الطعام المتناولة لدى الوجبات. بدلاً من تناول البطاطا الحلوة مع وجبة غداء ، على سبيل المثال ، ينصح بخبز البطاطا الحلوة في بداية الأسبوع وأكلها في أرباعها ، وإقرانها بمكونات أخرى مثل الخضار والدجاج في السلطة.

عند انتهاء الأيام الـ 12 ، شعرت لفينسون بأن ملابسها باتت مناسبة لجسمها بشكل كبير وان حجم خصرها قد تحسن كثيراً أيضاً. "الحمية ليست ذات مقاس واحد يناسب الجميع ، ولكن بالنسبة لي ، عملت هذه الخطة على جعل معدتي ممسوحة." وتوضح أنها لم تزن نفسها طوال فترة الاثني عشر يومًا منذ أن كان هدفها إزالة التشويش بدلاً من إنقاص الوزن.

وتضيف: "كنت أقل قلقا بشأن تناول الطعام بشكل عام". "إن معرفة أنني أستطيع الحصول على شريحة من بيتزا مارجريتا من القمح الكامل لوقت الغداء (وأنا فعلت بالتأكيد خلال 12 يومًا) أبقاني من الشعور بالحرمان. لم يكن أي شيء خارج الحدود ، لذلك كان من غير المرجح أن أحصل على الرغبة الشديدة ثم أفرط في تناول الطعام." منذ اختبار نمط الحياة ، تبنت القاعدة 80/20 ، وهذا يعني أنها تمارس قاعدة الساعة 2:30 مساءً خلال 80 في المئة من الوقت وتأكل ما تشاء كلما أرادت 20 في المئة من الوقت. "هذا يترك لي فرصة للذهاب إلى الأماكن التي أحبها مع زوجي لتناول عشاء ليلة السبت وتناول الخبز المصنوع بالجبن" ، كما تستنتج. هذا هو النظام الغذائي الذي يمكننا الحصول عليه لنخسر الوزن ولا نشعر بالحرمان.