فوائد الصيام الكثيرة المفاجئة

في هذه المقالة، سوف نستكشف بعض فوائد الصيام التي ستفاجئك:

الصيام يساعد على فقدان الوزن:

الصيام يمكن أن يكون وسيلة آمنة لانقاص الوزن. أظهرت العديد من الدراسات أن الصيام المتقطع – الصيام الذي يتم التحكم به في عدد محدد من الساعات – يسمح للجسم أن يحرق الخلايا الدهنية بشكل فعال أكثر من مجرد اتباع نظام غذائي منتظم.

الصيام المتقطع يسمح للجسم باستخدام الدهون كمصدر رئيسي للطاقة بدلا من السكر. العديد من الرياضيين الآن يصومون كوسيلة لاخفاض نسبة الدهون في جسمهم وقت المسابقات.

الصيام يحسن الحساسية للأنسولين:

قد أظهر الصيام أن له تأثير إيجابي على حساسية الأنسولين، مما يسمح لك أن تتحمل الكربوهيدرات (السكر) أفضل مما لو لم تكن صائم. أظهرت دراسة أنه بعد فترات من الصيام، يصبح الانسولين أكثر فعال في الخلايا التي تتلقى الجلوكوز من الدم.

الصيام يسرع الأيض:

الصيام المتقطع يعطي الجهاز الهضمي الخاص بك قسطا من الراحة، وهذا يمكن أن ينشط عملية التمثيل الغذائي الخاص بك ليحرق السعرات الحرارية بشكل أفضل. إذا كنت تعاني من مشكلة في الهضم، هذا يمكن أن يؤثر على قدرتك على استقلاب الطعام وحرق الدهون. الصيام المتقطع يمكن أن ينظم عملية الهضم ويعزز وظيفة الأمعاء الصحية، وبالتالي يحسن وظيفة التمثيل الغذائي الخاص بك.

الصيام يعزز طول العمر:

صدق أو لا تصدق، كلما أكلت أقل، كلما عشت أكثر. قد أظهرت الدراسات أن عمر الناس في بعض الثقافات زاد بسبب وجباتهم الغذائية. واحدة من الآثار الأولية للشيخوخة هو حيض أبطأ، وكلما كان جسمك أصغر، كلما كانت عملية التمثيل الغذائي أسرع وأكثر كفاءة. وكلما تناولت أقل، كلما أثر بشكل أقل على الجهاز الهضمي الخاص بك.

الصيام يحسن الجوع:

فكر في الأمر، هل يمكنك فعلا اختبار الجوع الحقيقي إذا كنت تأكل وجبة كل ٣-٤ ساعات؟ بالطبع لا يمكنك. في الواقع، لاختبار الطبيعة الحقيقية للجوع، هذا سوف يستغرق أي شيء من ١٢ إلى ٢٤ ساعة.

الصيام يساعد على تنظيم الهرمونات في الجسم بحيث يمكنك اختبار ما هو الجوع الحقيقي. نحن نعلم أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة لا يحصلون على الإشارات الصحيحة لإعلامهم بأنهم قد شبعوا بسبب أنماط الطعام المفرطة.

كلما طالت فترة الصيام، كلما استطاع جسمك أن ينظم نفسه للافراج عن الهرمونات الصحيحة، بحيث يمكنك اختبار ما هو الجوع الحقيقي. ناهيك، عندما تعمل الهرمونات بشكل صحيح، تشعر بالشبع أسرع.