

چرا باید زود شام بخوریم؟

اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که اخبار مربوط به سلامت و تناسب اندام را پیگیری می‌کنند، حتماً تاکنون بارها از پزشکان و متخصصان تغذیه شنیده‌اید که باید شام را پیش از ساعت ۷ شب خورد.

اما در زندگی روزانه به دلایل گوناگون از جمله ترافیک یا سایر مشغله‌ها، معمولاً اکثر ما این قانون را رعایت نمی‌کنیم، اما به راستی فواید خوردن شام در ساعات اولیه شب، به جز تناسب اندام و کاهش وزن چیست؟

آیا همیشه، از قبل، برنامه غذایی روزتان را تعیین می‌کنید و امروز هم این برنامه ریزی را انجام داده‌اید؟ به برنامه‌تان نگاهی دیگر بیندازید. ممکن است هنگام برنامه‌ریزی، یک موضوع مهم را از قلم انداخته باشید که تأثیر بسزایی در سلامتی شما دارد. در واقع زمان غذا خوردن به اندازه نوع غذای مصرفی مهم است. شام خوردن قبل از ساعت ۷ می‌تواند تأثیر زیاد و شگفت‌آوری بر سلامتی‌تان داشته باشد. سال‌هاست که متخصصان تغذیه تأکید کرده‌اند نه تنها باید شام مختصر باشد، بلکه آن را هم باید زود هنگام مصرف کنید؛ اما آیا این کار فایده‌ای هم دارد؟

بدن ما ساعت واقعی ندارد، اما نوعی ریتم درونی دارد که بر اساس آن، بدن تمام عملکردهای اصلی خود را تنظیم می‌کند. این ساعت درونی که به ساعت زیستی معروف است، به بدن در هماهنگ شدن با تغییرات زیست‌محیطی، خواب و فعالیت‌هایی مانند خوردن غذا و هضم آن کمک می‌کند. بنابراین زمان بندی وعده‌های غذایی‌تان بر تنظیم وزن و سوخت و ساز بدن، سلامت قلب و همچنین چرخه خواب اثرگذار است.

۱. کنترل وزن

متخصصان بر این باورند که مصرف غذا در بازه زمانی ۶ صبح تا ۷ عصر، مقدار کلی کالری دریافتی بدن را تا حد چشم‌گیری کاهش می‌دهد. علت این مسئله این است که با کاهش مدت‌زمان مصرف مواد خوراکی در روز، کالری کمتری مصرف خواهید کرد.

در ضمن زمان بیشتری در شب، سبک می‌مانید و بدن آن قدر فرصت دارد تا به وضعیت کتوزیس (ketosis) برسد و از چربی‌های آن کاسته شود. کتوزیس وضعیت طبیعی بدن است و معمولاً زمانی رخ می‌دهد که بدن سوخت خود را فقط از چربی‌ها می‌گیرد. به عبارت دیگر، انرژی آن با مصرف چربی‌های ذخیره‌شده تأمین می‌شود.

در ساعات پایانی روز معمولاً افراد میل به خوردن غذاهای پرکالری و از لحاظ غذایی کم ارزش دارند که معمولاً هم در خوردن آن‌ها زیاده روی می‌کنند. همچنین اگر شما در طول روز وعده‌ای را حذف کرده باشید یا خوردن شام را به تأخیر اندازید، برای سیر شدن خود حجم بیشتری غذا می‌خورید و در نتیجه کالری بیشتری دریافت می‌کنید.

مصرف زود هنگام شام برای هضم غذا خوب است و هرچیزی که برای هضم بهتر غذا خوب باشد به کاهش وزن کمک می‌کند. وضعیت بدن وابسته به حرکت خورشید است؛ بنابراین هرچه دیرتر غذا بخوریم اثر بدی روی هضم غذا می‌گذارد. همچنین اگر شامتان را زود بخورید، زودتر احساس سیری می‌کنید و بدن بهتر می‌تواند از غذای مصرفی استفاده کند. این‌گونه بدن از هرچیزی که می‌خوریم، استفاده می‌کند؛ اما اگر کالری تولید شده به مصرف نرسد، به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود.

۲. خواب خوب

بیش از حد غذا خوردن هنگام خواب، خطر ابتلا به سوزش معده و سوء هاضمه را افزایش می‌دهد؛ در نتیجه خوابیدن دشوارتر می‌شود. متخصصان حتی درباره خوردن خوراکی‌های مختصر هنگام خواب هشدار می‌دهند. غذا خوردن در اواخر شب، بدن را در حالت هوشیاری بالا قرار می‌دهد و در ساعت زیستی آن تداخل ایجاد می‌کند. این کار همچنین مانع پایین آمدن دمای بدن می‌شود که برای خواب لازم است؛ اما اگر غذایتان را زودتر مصرف کنید، نه تنها هضم بهتر صورت می‌گیرد، بلکه خواب خوبی خواهید داشت و صبح روز بعد، پرانرژی از خواب بیدار می‌شوید.

مصرف بیش از حد مایعاتی مانند آب، نوشابه، شیر یا حتی غذاهای آب دار مانند سوپ باعث می‌شود شما مجبور شوید در طول شب چندین بار برای خالی کردن مثانه خود از خواب بیدار شوید، اما توجه داشته باشید که رفتن به رختخواب با معده خالی و با گرسنگی نیز به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و این موضوع نیز می‌تواند به نوبه خود در خواب اختلال ایجاد کند.

۳. سلامت بیشتر قلب

بهتر است افرادی که به بیماری‌های دیابت، کم کاری تیروئید، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و بیماری‌های قلبی - عروقی مبتلا هستند، نه تنها شام سبکی مصرف کنند، بلکه زود هنگام آن را بخورند. محدود کردن غذای مصرفی مان به ساعت‌های اولیه شب، سلامت قلب را تضمین می‌کند و بدن را از خطرات بیماری‌های قلبی - عروقی دور نگه می‌دارد.

متخصصان سراسر دنیا در مورد رعایت دو ساعت فاصله بین شام و زمان خواب زیاد تأکید نکرده‌اند؛ اما افرادی که شب‌ها دیر هنگام شام می‌خورند، احتمال اینکه به فشار خون Non-dipper مبتلا شوند بسیار زیاد است. در این حالت، فشار خون نمی‌تواند در طول شب به درستی کم شود. در شرایط مطلوب، شب‌ها باید فشار خون حداقل ۱۰ درصد کاهش یابد تا بدن در حالت استراحت قرار گیرد. اگر فشار خون همچنان بالا بماند، خطر بیماری قلبی و در موارد حادتر، سکته قلبی وجود دارد. رعایت فاصله مناسب بین شام و ناهار می‌تواند تا حد زیادی این خطر را دور کند.

اما اگر هنگام غروب یا اواخر شب احساس گرسنگی می‌کنید، گرسنه ماندن هم برای سلامتی خوب نیست. این وضعیت هم باعث بروز مشکلات دیگری می‌شود که ناشی از ارتباط نادرست با غذا است. در این‌گونه مواقع، می‌توانید خوراکی‌های کم‌کالری، پروتئینی و کم‌کربوهیدرات مصرف کنید.

اگر بیشتر مواقع شب‌ها احساس گرسنگی می‌کنید، شاید لازم است که به رژیم غذایی روزتان دوباره نگاهی بیندازید. باید با حفظ رژیم غذایی مناسب از ساعت ۶ صبح تا ۷ شب، ترجیحاً ۴ تا ۶ وعده کوچک غذا مصرف کنید. در واقع باید نیمه اول روز، به اندازه کافی غذا خورده باشید تا انرژی بدنتان در طول روز، به خوبی تأمین شده باشد. بدن فقط وقتی که با کمبود انرژی مواجه می‌شود، شما را به غذا خوردن تشویق می‌کند.

ممکن است برای اینکه بتوانید خودتان را با شرایط جدید وفق دهید و به شام خوردن قبل از ساعت ۷ عادت کنید، چند روز طول بکشد. اگر در یک زمان مشخص غذا بخورید و به این روند پایبند باشید، می‌توانید به سرعت تغییر کنید.

چند راهکار برای کاهش میل به خوردن در ساعات پایانی شب

- دم نوش های گیاهی بنوشید. اگر دوست دارید هنگام تماشای تلویزیون یا گشت و گذار در اینترنت یک چیزی بخورید، دم نوش گیاهی بنوشید. با این کار هم به اصطلاح دهانتان مشغول است، هم کالری اضافی وارد بدن خود نمی‌کنید و هم از خواص متعدد دمنوش های گیاهی بهره مند می‌شوید.



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

- برای صرف شام زمان تعیین کنید و حتی می توانید تایمر ساعت خود را روشن کنید تا مثلاً یک ساعت قبل از ساعت ۷ شب به شما یادآوری کند که برای خوردن شام خود یک ساعت دیگر بیشتر فرصت ندارید.
- برنامه غذایی خانواده را در صورت لزوم تغییر دهید. شاید لازم باشد به دلیل مشغله کاری اعضای خانواده، از قبل برای نوع و ساعت شام برنامه ریزی کنید.

