

## الصوم.. يحسّن المزاج والنوم



«توصلت دراسة حديثة إلى أنّ تقليل السرعات الحرارية عبر الصوم بشكل حاد لمدة سنتين يحسّن المزاج، كما أنّ الصوم يحسّن نوعية حياة الشخص ونومه، بالإضافة إلى المعاشرة الزوجية.

وأجرى الدراسة فريق بحثي بقيادة «كوري مارتن» من مركز «بنينغتون للأبحاث الطبية» في لويديانا، شملت 218 شخصاً قاموا بتقليل السرعات الحرارية بنسبة 25% لمدة سنتين، ووجد العلماء أنّ الذين صاموا فقدوا نحو 10% من وزنهم، بمعدل 7.5 كيلوغرامات وفقاً «الديلي ميل».

وتؤكد الدراسة فوائد تقليل السرعات الحرارية في الوقت الذي تدفعنا فيه العادات الغذائية الاستهلاكية إلى تناول كميات مفرطة من الطعام.»