

## تناول الأطعمة الغنية بالسكر صباحاً أفضل من تناولها ليلاً



تناول حبوب الشيكولاته المحلاة في الليل ربما يكون أسوأ كثيراً من تناولها صباحاً، فالجسم يعمل على تحويل مثل تلك السكريات إلى دهون في المساء بينما يحولها إلى طاقة أثناء اليوم، كما اقترحت دراسة أمريكية حديثة.

في الدراسة التي نشرت مؤخراً بجريدة *Biology Current*, وجد الباحثون أن قدرة فئران المعمل على تنظيم سكر الدم تتنوع خلال اليوم. كما أن تغيير ساعتهم البيولوجية التي تشير لأوقات النوم والاستيقاظ تتسبب في اكتسابهم مزيداً من الوزن.

قد تفسّر نتائج هذه الدراسة لماذا يكون عمال الورديات الليلية أكثر عرضة للإصابة بالبول السكري والبدانة.

وصرّح كاتب الدراسة كارل جونسون من جامعة *Vanderbilt* الأمريكية بأن "اضطراب الساعة البيولوجية عند الإنسان يؤدي لاضطراب العملية الأيضية، ما ينتج عنه زيادة الوزن حتى مع تناول نفس كميات السعرات الحرارية في نظامنا الغذائي، فالمشكلة إذاً ليست فقط فيما تأكله ولكن متى تأكله".

في هذه الدراسة قام الباحث باختبار كفاءة أجسام الفئران في هضم الطعام خلال الأربع وعشرين ساعة. وقد تبين أنه في أثناء ساعات النهار عندما لا تستطيع الفئران أن تأكل بشكل طبيعي تكون أقل استجابة

للأنسولين, ذلك الهرمون الذي يخبر أنسجة الجسم بأخذ السكر من الدم كي يستخدم كطاقة. (السكر الزائد الذي لا يستخدم كطاقة يتحول إلى دهون).

وعندما قام الباحثون بإحداث اضطراب في الساعة البيولوجية للفئران بوضعهم تحت ضوء أحمر خافت طوال اليوم, طورت الفئران علامات مقاومة الأنسولين ما يعني أن أنسجة الجسم لم تستجب لإشارات الأنسولين لأخذ السكر مما تسبب في زيادة أوزانهم. وترتبط مقاومة الأنسولين كذلك بالإصابة بالبول السكري وأمراض القلب عند البشر.

ومن هنا يرى الباحث أن تناول الطعام في ساعات متأخرة من الليل ربما يكون له أثر سيئ بالمقارنة بتناول نفس الطعام في الساعات الأولى من النهار.