

زمان خوردن شام چه ساعتی است؟

3 بهمن 1403

کارشناسان می‌گویند حداقل سه ساعت پیش از خواب، دیگر غذا نخورید، اما اگر شام بزرگ‌ترین وعده غذای روز شماست، چندان نگران این هشدار نباشید.

زمان خوردن شام، انتخاب سبکی از زندگی است که بار فرهنگی زیادی دارد. کلیشه‌های ملی این سبک زندگی مختلف هستند: آمریکایی‌ها زود شام می‌خورند، ایتالیایی‌ها دیر شام می‌خورند، اسپانیایی‌ها حتی دیرتر و در بریتانیا این موضوع بار وضعیت اجتماعی و طبقاتی افراد را هم به دوش می‌کشد (در آنجا دیرتر شام خوردن نشان‌دهنده طبقه اجتماعی بالاتر است). شام زود هنگام فرصت انجام کارهای دیگر را فراهم می‌کند، در حالی که شام دیر هنگام، به نوبه خود، می‌تواند یک سرگرمی هیجان‌انگیز باشد.

اما آیا از دیدگاه سلامت، برای خوردن شام «بهترین زمان» وجود دارد؟ بله! آنچه که بدون شک باید انجام دهید این است که غذا خوردن را حداقل سه ساعت پیش از خواب تمام کنید. برای نمونه، اگر زمان خواب همیشگی شما نیمه‌شب است، باید تا ساعت ۹ شب شام خورده باشید.

دلیلش این است که دیر غذا خوردن می‌تواند بر ریتم‌های زیستی (circadian rhythms) اثر بگذارد؛ این ریتم‌ها چگونگی گذار بدن از روز به شب و برعکس را تنظیم می‌کنند. هر قدر شام را بیشتر به تأخیر بیندازید، پیام این کار به سیستم بدن شما این است که هنوز باید فعال باشید و این اتفاق می‌تواند خواب شما را مختل کند و همچنین بر کارایی بدن در سوزاندن کالری‌ها اثر منفی می‌گذارد.

زمان شام خوردن، مدت زمان «غذا خوردن» شما بین آخرین وعده غذایی یک روز و نخستین وعده روز بعد را هم تعیین می‌کند. این همان «خوردن محدود به زمان» است: یک نوع روزه‌داری متناوب که شامل محدود کردن وعده‌های غذایی روزانه به یک بازه ۱۲ ساعته یا کمتر می‌شود.



اگر مدت زمان روزه بین شام و صبحانه را افزایش دهید، در واقع اجازه می‌دهید بدن وارد فاز کاتابولیک شود، فازی که به سوزاندن چربی‌ها اختصاص دارد، یعنی شما بدن را برای انجام کاری که برای آن طراحی شده، تربیت می‌کنید: هنگام مصرف کربوهیدرات‌ها، بدن از آن‌ها به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند، یعنی آن‌ها را می‌سوزاند، اما وقتی کربوهیدرات مصرف نمی‌کنید، بدن برای جبران

کمبود منبع انرژی به سوزاندن چربی‌ها روی می‌آورد. این امر می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و به‌طور کلی برای سلامت متابولیک مفید است.

آیا محدود کردن زمان غذا خوردن به معنای به تأخیر انداختن صبحانه یا زودتر خوردن شام است؟ اتفاق نظر اینست که اگر کالری‌های خود را به ساعات اولیه روز محدود کنید، نتیجه بهتری خواهید گرفت. این توصیه از دیدگاه ریتم زیستی منطقی است، چون بدن زمان بیداری و فعال بودن (در ساعات اولیه روز) آماده‌تر است تا با غذا مقابله کند و آن را پردازش کند.

کمتر غذا خوردن در اواخر روز یک عادت غذایی سالم به نظر می‌رسد، حداقل به گفتهٔ قدیمی‌ها که می‌گویند: صبحانه را مانند پادشاهان بخور، ناهار را مانند شاهزادگان و شام را مانند فقرا.



اما این گفته همیشه قابل اجرا نیست. خوردن صبحانه سنگین دشوار است، چون به‌طور طبیعی آن زمان از روز اشتهای زیادی ندارد. دلیلش اینست که پس از بیدار شدن از خواب، بدن به‌طور طبیعی گلوکز (منبع اصلی انرژی) را به خون منتقل می‌کند، بنابراین سطح انرژی شما بالاست و چون بیشتر افراد شاغل برای ناهار ساندویچ می‌خورند، طبیعی‌ست شب‌ها کالری بیشتری مصرف کنند.

با این حال، نباید نگران این موضوع باشید. مشکلی وجود ندارد به شرطی که بدن را با صبحانه کم‌کربوهیدرات روز بعد «استراحت» بدهید.

مهم اینست که حواستان به الگوی کلی وعده‌های غذایی‌تان باشد. زود خوردن شام یک مسئله است، اما مهم است بعد از آن حین تماشای تلویزیون سرگرم خوردن چیپس و شکلات و تنقلات دیگر نشوید.

در نتیجه، وعده‌های غذایی خود را در یک بازه ۱۲ ساعته نگه دارید و شام را حداقل سه ساعت قبل از خواب بخورید. تغییر این برنامه فقط زمانی ضروریست که بدن شما به برنامه قبلی خوب پاسخ ندهد. مثلاً اگر وعده شام شما زیاد است، اما خواب خوبی دارید و کلسترول و فشار خون شما خوب است، پس مشکلی نیست، اما اگر خواب خوبی ندارید و مشکلات سلامتی دارید، شاید سالم‌ترین الگو همان باشد که پیشتر گفتیم: صبحانه را مانند یک پادشاهان بخور، ناهار را مانند شاهزادگان و شام را مانند فقرا!