

شام زودهنگام؛ عادتی ساده که از دیابت پیشگیری می‌کند

31 مرداد 1405

پژوهش‌ها نشان می‌دهد ساعت صرف شام، تأثیری مستقیم بر تنظیم قندخون دارد. خوردن شام زودهنگام، می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش دهد.

وبگاه دِیلی اکسپرس در گزارشی آورده است:

بر اساس پژوهش‌های جدید، ساعت شام‌خوردن ممکن است به اندازه غذا برای سلامت بدن اهمیت داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن شام در ساعات پایانی شب، می‌تواند تنظیم قندخون را مختل کند و در بلندمدت، خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

چرا زمان شام مهم است؟

بدن انسان دارای یک ساعت زیستی (ریتم شبانه‌روزی) است که بسیاری از فرآیندهای بدن، از جمله سوخت‌وساز قند را تنظیم می‌کند. خوردن غذا در ساعاتی که بدن برای استراحت آماده می‌شود، با این ریتم طبیعی هماهنگ نیست و می‌تواند باعث اختلال در تنظیم قندخون شود؛ به عبارت دیگر، اینکه چه زمانی غذا بخوریم به اندازه اینکه چه چیزی بخوریم اهمیت دارد. کارشناسان تأکید می‌کنند که خوردن برخلاف ریتم طبیعی بدن، می‌تواند به‌مرور زمان به اختلال در کنترل قندخون منجر شود.

چرا شام دیرهنگام مضر است؟

وقتی دیروقت غذا می‌خوریم، بدن که خود را برای خواب آماده کرده است، نمی‌تواند قندخون را به‌خوبی پردازش کند. به همین دلیل، قندخون برای ساعات بیشتری در سطح بالا باقی می‌ماند. این روند اگر هر شب تکرار شود، به سلول‌ها فشار می‌آورد و خطر ابتلا به دیابت را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

بهترین زمان برای شام‌خوردن چه ساعتی است؟

یک زمان دقیق و واحد برای همه وجود ندارد، اما متخصصان توصیه می‌کنند که شام را حداقل دو ساعت قبل از خواب بخورید. تحقیقات نشان داده است که خوردن شام نزدیک به زمان خواب (کمتر از دو ساعت فاصله)، توانایی بدن را برای تنظیم قندخون پس از غذا مختل می‌کند.

تحقیقات چه می‌گویند؟

در یک مطالعه معتبر، پژوهشگران تأثیر شام‌خوردن زودهنگام (ساعت ۶ بعدازظهر) را با شام‌خوردن دیرهنگام (ساعت ۹ شب) مقایسه کردند. نتایج نشان داد که شام زودهنگام کنترل قندخون را در ۲۴

ساعت بهبود می‌بخشد و سوخت‌وساز چربی‌ها را در صبح روز بعد تنظیم می‌کند. در مطالعه‌ای دیگر، خوردن شام در ساعت ۱۰ شب با افزایش قندخون در طول شب، افزایش سطح انسولین و کاهش سوخت‌وساز چربی‌ها همراه بود.

ارتباط با دیابت و بیماری‌های قلبی

به گزارش وبگاه دیابت انگلستان، افرادی که تحمل گلوکز (توانایی بدن در کنترل قندخون) ضعیفی دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی قرار دارند. خوشبختانه، با اصلاح عادات غذایی از جمله زمان‌بندی مناسب وعده‌ها، می‌توان این خطر را کاهش داد.

نکته کلیدی: هماهنگی با ساعت زیستی

هورمون‌های شبانه‌روزی، مانند کورتیزول و ملاتونین که خواب و بیداری را تنظیم می‌کنند، با چرخه شبانه‌روزی بدن تنظیم می‌شوند و در فرآیندهای سوخت‌وساز بدن نقش حیاتی دارند. خوردن غذا در زمان‌هایی که بدن برای هضم آماده‌تر است (ساعات ابتدایی شب)، می‌تواند به بهبود سطح قند خون و افزایش سوخت‌وساز چربی‌ها کمک کند.

پژوهشگران معتقدند که با تنظیم زمان وعده‌های غذایی بر اساس ساعت داخلی بدن، می‌توان از بروز اختلالات متابولیکی پیشگیری کرد و سلامت کلی را بهبود بخشید.

توصیه‌های نهایی

اگر می‌خواهید خطر دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش دهید، این نکات ساده را رعایت کنید:

شام را حداقل دو ساعت قبل از خواب بخورید؛

سعی کنید هر شب در زمان مشخصی شام بخورید تا بدن به یک ریتم منظم عادت کند؛

از خوردن وعده‌های سنگین و پرچرب در ساعات پایانی شب خودداری کنید؛

در کنار زمان‌بندی، به کیفیت و مقدار غذایی که می‌خورید نیز توجه داشته باشید.