

چرا زمان خوردن ناهار اهمیت دارد؟

1 آذر 1402

در حالت ایده آل، باید چهار تا پنج ساعت بعد از خوردن صبحانه ناهار بخورید تا قند خون خود را ثابت نگه دارید.

هلتی نوشت: وقت ناهار باید فرصتی برای دریافت انرژی و تجدید قوا باشد؛ در برخی از کشورها، مردم حتی از محل کار خارج می شوند و به خانه باز می گردند تا برای صرف وعده غذایی به خانواده بپیوندند.

بعد از یک نیم روز سخت و طاقت فرسا گذراندن زمان با خانواده و یا دوستان و میل کردن یک ناهار دلچسب می تواند بسیار لذت بخش باشد؛ اما بهترین زمان برای ناهار خوردن چه وقتی است؟

آئودرا ویلسون، متخصص در Northwestern Medicine می گوید: «تعیین بهترین زمان برای ناهار با درک اهمیت صبحانه در برنامه روزانه شما آغاز می شود.» ویلسون تاکید می کند که چه بخواهید وزن کم کنید یا فقط بخواهید در طول روز انرژی بیشتری داشته باشید، صبحانه برای دفع گرسنگی شدید و تثبیت خلق و خوی شما در طول روز حیاتی است. خوردن صبحانه اندکی پس از بیدار شدن به شما کمک می کند تا انرژی بیشتری داشته باشید و عادات غذایی سالم تری را ترویج دهید.

یک صبحانه کوچک و پر پروتئین مانند یک تخم مرغ کامل، ماست ترکیب شده با میوه یا نان غلات کامل با کره آجیل روی آن را امتحان کنید. نان تست می تواند نشانه های طبیعی گرسنگی بدن شما را دوباره احیا کند.

چه زمانی بهتر است ناهار بخوریم؟

در حالت ایده آل، باید چهار تا پنج ساعت بعد از خوردن صبحانه ناهار بخورید تا قند خون خود را ثابت نگه دارید.

ویلسون توضیح می دهد: «اگر ساعت هفت صبح صبحانه می خورید، ناهار را بین ساعت ۱۱ صبح تا ظهر هدف قرار دهید».

یک میان وعده ساده و کوچک و مفید می تواند شما را تا آن زمان نگه دارد. میان وعده های ایده آل ترکیبی از پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی های سالم هستند، مانند یک سیب با یک مشت آجیل یا سبزیجات همراه با هوموس.

پروتئین، چربی و فیبر سالم، سیستم بدنی شما را متعادل نگه می دارد تا دفعه بعد که غذا می خورید احساس گرسنگی شدید نکنید. برای وعده ناهار اصلی، وعده های غذایی غنی از همین مواد مغذی را انتخاب کنید تا رسیدن زمان شام احساس گرسنگی نداشته باشید.

و اگر در مورد شام متعجب هستید، سعی کنید از همان قانون سرانگشتی پیروی کنید: شام را چهار تا پنج ساعت بعد از ناهار بخورید.

این کار به جلوگیری از افراط در وعده عصر کمک می کند. اگر شام زودهنگام امکان پذیر نیست، یک میان وعده سبک و مغذی در بعد از ظهر می تواند به کنترل گرسنگی شما تا زمان صرف غذا کمک کند. برخی از کارشناسان می گویند اگر سه ساعت قبل از خواب غذا بخورید و دیگر چیزی میل نکنید، این کار به شما کمک می کند هم وزن سالمی داشته باشید و هم قند خون خود را ثابت نگه دارید.

چرا زمان خوردن ناهار اهمیت دارد؟

مطالعات همچنان بر اهمیت زمان وعده های غذایی ما تأیید می کنند.

یک مطالعه در سال 2023 از دانشگاه نورث وسترن، غذا خوردن در یک محدود زمانی را در کانون توجه قرار داد و نشان داد که این کار می تواند به اندازه کالری شماری برای مدیریت رژیم غذایی موثر باشد. غذا خوردن با محدودیت زمانی روشی است برای برنامه ریزی وعده های غذایی خود؛ به گونه ای که تمام غذای روزانه خود را در یک بازه زمانی معین بخورید. این محدوده اغلب در بازه زمانی 8 تا 12 ساعته قرار دارد.

دکتر شاینا الکساندریا، استادیار پزشکی پیشگیرانه در بخش آمار زیستی در دانشگاه نورث وسترن، خاطرنشان می کند که شمارش کالری اغلب منجر به خستگی از یک رژیم غذایی می شود، در حالی که غذا خوردن در یک محدوده زمانی ساده تر است.

در اصل همه چیز به زمان وعده های غذایی شما بستگی دارد. با تمرکز بر زمان غذا خوردن، به جای شمارش هر کالری، پایبندی به یک برنامه غذایی سالم می تواند بسیار آسان تر شود.