



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

أحد مراكز
Center



نظام الصيام المتقطع

عيادة التغذية

ما هو نظام الصيام المتقطع؟

الصيام المتقطع هو نظام غذائي يعتمد بشكل أساسي على

لامتناع عن تناول السعرات الحرارية
من الطعام والمشروبات لساعات
معينة خلال اليوم



عادةً تتراوح ما بين
14 إلى 18 ساعة



وفترة الأكل ما بين 6 إلى 10 ساعات
باليوم حيث يمكن تناول
3 وجبات أو وجبتين فقط

الفوائد الصحية لنظام الصيام المتقطع
وفقاً للأبحاث العلمية:

01

نزول الوزن ودهون
الجسم

02

يقلل من التهابات
الجسم

03

تنظيم مستويات
سكر وضغط الدم

04

تحسين حساسية
هرمون الأنسولين

05

يقلل من فرصة
الإصابة بمرض
السكري النوع الثاني

06

ينشط الذاكرة
ويحسن من
وظائف المخ

07

تحسين مستويات
الكوليسترول
والدهون الثلاثية



ماذا نأكل عند وجبة الإفطار؟

تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المهمة مثل

- الفاكهة 
- الخضراوات 
- البقوليات 
- الحبوب الكاملة 
- اللحوم قليلة الدهون 

الابتعاد عن

- المأكولات السريعة 
 - المأكولات المصنعة 
 - الحلويات 
 - الحبوب المكررة 
- (مثل الأرز والطحين الأبيض خلال فترات الأكل)

يسمح بشرب المشروبات الخالية من السكر مثل

- الشاي/القهوة/البابونج/اليانسون 
- المأكولات المصنعة 
- شرائح من الليمون/الزنجبيل/القرفة 
- سكر ستيفيا 

كيف تبدأ بحمية الصيام المتقطع؟

إذا كنت مهتم بتجربة حمية الصيام المتقطع تأكد من استشارة طبيبك المعالج وأختصاصي التغذية لمساعدتك على الحصول على أفضل خطة صيام تناسب احتياجاتك الصحية والتغذوية ولضمان عدم تأثيرها على خطة علاجك أو أدويةك لتجنب حدوث أي مضاعفات صحية.



شرب كمية كافية من الماء
طوال اليوم لتجنب الجفاف



يمكن إضافة الخل والزيوت النباتية
(زيت الزيتون البكر) والملح/البهارات
والأعشاب لإضافة نكهة للأكل



وتجنب الكاتشاب والباربيكيو
والمايونيز لاعتبارهم صلصات مصنعة
تحتوي على سكر ودهون غير صحية



تجنب تناول الوجبات الخفيفة
والاكثفاء بالوجبات الرئيسية فقط



الأشخاص الذين لا يناسبهم نظام الصيام المتقطع:



ملاحظات

ممكن لهذا النوع من الأنظمة الغذائية أن يكون تحدياً لدى البعض خاصة من الناحية الاجتماعية بسبب وقت الطعام المحدود.

للحصول على أفضل الفوائد الصحية يجب لكل من يتبع نظام غذائي صحي أخذ قسطاً كافياً من النوم لـ 7-8 ساعات ليلاً.

+ (965) 2224 2999

+ (965) 1877 877

www.dasmaninstitute.org

البدالة:

الخط الساخن:

الموقع الإلكتروني: