الصوم.. يحسّن المزاج والنوم



◄توصلت دراسة حديثة إلى أنّ تقليل السعرات الحرارية عبر الصوم بشكل حاد لمدّة سنتين يحسّن المزاج، كما أنّ الصوم يحسّن نوعية حياة الشخص ونومه، بالإضافة إلى المعاشرة الزوجية.

وأجرى الدراسة فريق بحثي بقيادة «كوربي مارتن» من مركز «بنينغتون للأبحاث الطبية» في لويزيانا، شملت 218 شخصاً قاموا بتقليل السعرات الحرارية بنسبة 25% لمدّة سنتين، ووجد العلماء أنّ الذين صاموا فقدوا نحو 10% من وزنهم، بمعدل 7.5 كيلوغرامات وفقاً «الديلي ميل».

وتؤكّد الدراسة فوائد تقليل السعرات الحرارية في الوقت الذي تدفعنا فيه العادات الغذائية الاستهلاكية إلى تناول كميات مفرطة من الطعام.►