دقيقتان من المشي بعد تناول الطعام تفيدك بشكل مذهل

كتبه ريتشل فيربانك | 23 أبريل ,2023

ترجمة حفصة جودة

تقول الحكمة الشائعة، إن المشي بعد تناول الطعام يساعد في تنقية ذهنك وتحسين هضمك، وجد العلماء أيضًا أن المشي 15 دقيقة بعد كل وجبة يقلل من مستوى السكر في الدم، مما يساعد في حمايتك من بعض التداعيات مثل السكر من النوع الثاني، لكن كما اتضح فالمشي مجرد دقائق قليلة يمنحك تلك الفوائد.

في تحليل تلوي (أحد التحاليل الإحصائية) نُشر مؤخرًا بمجلة "Sports Medicine"، نظر الباحثون في نتائج 7 دراسات تقارن آثار الجلوس مقابل الوقوف أو المشي فيما يتعلق بصحة القلب بما في ذلك الإنسولين ومستوى السكر في الدم.

وجد الباحثون أن المشي الخفيف بعد الوجبة لمدة تتراوح بين دقيقتين إلى 5 دقائق، له تأثير بارز في ضبط مستوى السكر في الدم، يقول الطبيب كيرشاو باتل، طبيب القلب الوقائي بمستشفى هويستن ميثوديست والذي لم يكن مشاركًا في الدراسة "كل ما تفعله ولو كان صغيرًا له فائدة، حتى لو كان خطوة صغيرة."

المشي الخفيف يقلل مستويات السكر في الدم

في 5 من الدراسات التي قيّمتها الورقة التحليلية، لم يكن أي من المشاركين لديه استعدادًا للإصابة بالسكر أو مصابًا بالسكر من النوع الثاني، أما الدراستين الباقيتين فبحثت مشاركين مصابين وغير مصابين بالسكر.

طُلب من المشاركين الوقوف أو المشي من دقيقتين إلى 5 دقائق كل 20 أو 30 دقيقة لمدة يوم كامل، وجدت الـ7 دراسات أن مجرد المشي الخفيف لعدة دقائق بعد الوجبة كان كافيًا لتحسين مستوى السكر في الدم بشكل ملحوظ مقارنة بالجلوس أو التمدد على الأريكة.

> رغم أن المشي بشكل عام مفيد للصحة، إلا أن المشي خلال 60 إلى 90 دقيقة من تناول الطعام له تأثير أكبر في الحد من ارتفاع مستوى السكر في الدم.

عندما ذهب المشاركون للمشي، ارتفع مستوى السكر في الدم ثم بدأ بالانخفاض تدريجيًا، بالنسبة للمصابين بالسكر، كان تجنب التقلبات الحادة في مستوى السكر بالدم عاملًا حاسمًا في إدارة المرض، من المُعتقد أيضًا أن الارتفاع الحاد والانهيار الحاد في مستوى السكر بالدم يساهم في زيادة التعرض لمرض السكر من النوع الثاني.

يساعد الوقوف أيضًا في خفض مستويات السكر بالدم، لكن ليس بنفس درجة المشي الخفيف، يقول آيدن بوفاي، طالب الدراسات العليا بجامعة ليمريك بأيرلندا ومؤلف الدراسة "يقدم الوقوف فائدة ضئيلة، لكن عند مقارنة المشي به أو بالجلوس، فللمشي نتيجة بارزة."

يرجع ذلك إلى أن المشي يتطلب نشاطًا أكثر للعضلات عن الوقوف، ويستخدم الطاقة من الطعام حيث يوجد الكثير منه في مجرى الدم، تقول جيسي إنشاوسبي، مؤلفة كتاب "ثورة الجلوكوز: القوة المؤثرة لتوازن السكر في الدم" "ستمتص عضلاتك بعضًا من هذا الجلوكوز الزائد، لقد أكلت نفس الوجبة، لكن أثرها على جسمك سيصبح أقل."

المشي خلال 60 إلى 90 دقيقة من تناول الطعام يحقق أفضل النتائج

رغم أن المشي بشكل عام مفيد للصحة، إلا أن المشي خلال 60 إلى 90 دقيقة من تناول الطعام له تأثير أكبر في الحد من ارتفاع مستوى السكر في الدم.

توصي إنشاوسبي بالقيام بأعمال المنزل بعد تناول الطعام أو العثور على أي طريقة أخرى لتحريك جسدك، هذا القدر الضئيل من النشاط يعزز التغيرات الغذائية التي يقوم بها بعض الأشخاص للمساعدة في ضبط مستوى السكر في الدم.

> كلما طبّعنا لفترات المشي القصيرة أثناء العمل كلما أصبح من السهل القيام بذلك، لكن إذا كانت البيئة جامدة، تظهر الصعوبات.

يقول الطبيب إيوان آشلي، طبيب القلب بجامعة ستنافورد وغير مشارك في الدراسة "الحركة حتى لو لمدة قصيرة ذات شأن، وقد تؤدي إلى تغيرات ملحوظة في مؤشراتك الصحية."

فترات المشي القصيرة أكثر عملية أثناء العمل

لاحظ بوفاي -والذي يركز بحثه على النشاط البدني في بيئة العمل- أن المشي القصيرة دقيقتين أو ثلاث أكثر عملية أثناء العمل، حيث يقول "لن يقوم الناس للركض على جهاز المشي أو الركض حول المكتب أثناء العمل، لكن باستطاعتهم المشي للحصول على بعض القهوة أو مجرد المشي في الردهة."

بالنسبة للأشخاص الذي يعملون من المنزل، يقترح بوفاي الخروج للمشي فترة قصيرة بجوار المنزل بين الاجتماعات أو بعد الغداء، ويقول إنه كلما طبّعنا لفترات المشي القصيرة أثناء العمل كلما أصبح من السهل القيام بذلك، لكن إذا كانت البيئة جامدة، تظهر الصعوبات.

يقول آشلي "إذا لم يكن باستطاعتك المشي ولو لعدة دقائق، ابدأ بالوقوف فهو سيساعدك ولو قليلًا."

يقول باتل إن فوائد النشاط البدني ليست متعلقة بالقيام بكل شئ أو لا شئ، لكنها سلسلة متصلة، ويضيف "هذه الفوائد لها تأثير تدريجي تدفعك لمزيد من النشاط ولصحة أفضل، فكل خطوة إضافية أو وقفة إضافية أو دقيقة مشي إضافية سيكون لها أثر على صحتك."

المصدر: نيويورك تايمز

رابط المقال : https://www.noonpost.com/46966/