



حذف یا کاهش وعده شام به نفع سلامتی است یا خیر؟

بررسی این ادعا که نخوردن شام باعث کاهش وزن یا زندگی سالمتر می‌شود، موضوع جالبی است.

بدین وسیله، این ادعا که نخوردن شام باعث کاهش وزن یا زندگی سالمتر می‌شود، مهضهء حالیه است. به گزارش ایسنا، هفت صبح نوشت: شام نخوردن خوب است یا بد؟ وعده شام بخش مهمی از چرخه تغذیه روزانه ماست، اما این روزها بسیاری از افراد به دلایل گوناگون، از کاهش وزن تا مشغله زیاد یا حتی باورهای فرهنگی، تصمیم می‌گیرند شام را حذف یا بسیار سبک بگیرند.

بخش اول: باورها و دیدگاه‌ها
کاهش وزن = حذف شام؟
 یکی از باورهای رایج این است که «اگر شام نخورم، وزنم کم می‌شود». اما حذف وعده شام به تنهایی معمولاً راهکاری مطمئن برای کاهش وزن نیست و ممکن است عوارض به همراه داشته باشد.

دیدگاه دینی و سنتی
 در برخی منابع دینی نیز توصیه شده که وعده شام ترک نشود و حتی وعده ای سبک از آن میل شود. برای مثال، بیان شده است که ترک وعده شام ممکن است اثر منفی بر جسم انسانی داشته باشد (بر اساس منبع مورد بررسی).

نگاه علمی به وعده شام
 مطالعات تغذیه ای نشان می‌دهند که کیفیت شام، زمان مصرف و ترکیب غذایی آن از حذف کامل آن مهم تر است. برای مثال، یک وعده شام سالم باید شامل پروتئین، سبزیجات، کربوهیدرات پیچیده و مقداری چربی سالم باشد.

بخش دوم: عوارض و نکات هشداردهنده حذف شام
اختلال در خواب و گرسنگی شبانه
 اگر شام حذف شود یا بسیار سبک باشد، ممکن است فرد در اواخر شب دچار گرسنگی شدید شود یا برای خوابیدن دچار مشکل شود. به علاوه، مصرف غذا بسیار دیر در شب نیز می‌تواند بر کنترل قند خون تأثیر منفی بگذارد.

تأثیر بر متابولیسم و سلامت
 مطالعه ها نشان می‌دهند که حذف منظم شام یا مصرف بسیار دیر آن می‌تواند خطرانی مانند کاهش کیفیت متابولیسم، افزایش احتمال دیابت و یا مشکلات قلبی به همراه داشته باشد.

کاهش دریافت مواد مغذی
 وقتی وعده شام حذف می‌شود، فرصت دریافت پروتئین، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی کاهش می‌یابد — به ویژه اگر فرد در طی روز نتواند جبران کند.

بخش سوم: چگونه شام بخوریم به صورت سالم؟

- ۱. ترکیب مناسب مواد غذایی**
 — یک چهارم بشقاب را با پروتئین (مثل مرغ، ماهی، حبوبات) پر کنید.
 — یک چهارم دیگر را با غلات کامل (برنج قهوه‌ای، جو دوسر، نان سیوس ­دار) بپوشانید.
 — نیمی از بشقاب را اختصاص دهید به سبزیجات و سالاد.
- ۲. زمان مصرف**
 بهتر است شام بین ساعت حدود ۱۸ تا ۲۰ میل شود و حداقل ۱-۲ ساعت قبل از خواب باشد تا هضم غذا بهتر انجام شود.
- ۳. انتخاب روش پخت مناسب**
 از روش های پخت کم چرب مانند گریل کردن، بخارپز کردن یا پخت در فر استفاده کنید. به عنوان مثال، مرغ گریل شده با سبزیجات می‌تواند گزینه فوق العاده ای باشد.
- ۴. حجم و کالری مناسب**
 شام باید سیرکننده ولی نه سنگین باشد؛ حجم زیاد وعده شام یا پرخوری شبانه ممکن است خواب را مختل کند.
- ۵. وقتی وقت کم دارید**
 اگر فرصت زیادی برای پخت و پز ندارید، گزینه های ساده تر ولی سالم را در نظر بگیرید؛ مثلاً سالاد مرغ با سبزیجات یا خوراک حبوبات با سبزیجات.

بخش چهارم: نتیجه گیری
 حذف کامل و مکرر وعده شام، نه تنها راهکاری مناسب برای کاهش وزن یا ارتقای سلامت نیست، بلکه ممکن است پیامدهای منفی داشته باشد. در مقابل، انتخاب هوشمندانه، زمان بندی مناسب و کاهش حجم شام به صورت منطقی می‌تواند انتخابی بسیار بهتر باشد. پس به جای حذف، بهتر است به کیفیت، ترکیب و زمان وعده شام توجه کنیم.