



الموقع مجلة سارة:  
[HTTPS://SARAHMAGG.COM/](https://sarahmagg.com/)

# كتاب الصيام المتقطع PDF

كل أسبوع هناك نسخة جديدة من هذا الملف  
pdf

النسخة : 2

[مجلة سارة](https://sarahmagg.com)  
<https://sarahmagg.com>

# الفهرس

- فوائد الصيام المتقطع
- كيف تبدأ
- طرق الصيام المتقطع
- الصيام المتقطع 16 ساعة
- الصيام المتقطع الاسبوعي
- الصيام المتقطع 24 ساعة
- كيف تؤثر على خلاياك وهرموناتك
- فقدان الوزن بالرجيم الصيام المتقطع
- وجبات الصيام المتقطع
- أسئلة متكررة عن الصيام المتقطع
- النهاية لمزيد من المعلومات

# فوائد الصيام المتقطع

1. الصوم يبسط يومك.  
عن طريق تقليل عدد الوجبات التي يجب عليك تحضيرها.

2- الصوم المتقطع يساعدك على العيش لفترة أطول.

يعتقد العلماء منذ فترة طويلة أن الحد من السرعات الحرارية يمكن أن يطيل الحياة. ينشط الصيام المتقطع العديد من نفس الآليات لإطالة العمر مثل تقييد السرعات الحرارية.

3. الصيام المتقطع يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

أشارت القليل من الأبحاث الطبية إلى أن الصيام قد يكون مفيدًا في مكافحة السرطان.

4. يمكن أن يساعدك الصيام على إنقاص الوزن. الصوم يضع جسمك في حالة حرق للدهون نادرا ما تحققها باتباع نظام غذائي عادي.

5. الصوم المتقطع أسهل بكثير من الحميات التقليدية.

تفشل معظم الحميات الغذائية لأننا لا نتبع نظامًا غذائيًا على المدى الطويل.

الصيام طريقة سهلة للغاية لفقدان الوزن على المدى الطويل

# كيف تبدأ

هناك عدة طرق لتطبيق نظام الصيام المتقطع ، وتؤدي الطرق المختلفة إلى نتائج مختلفة.



لقد قمت بتضمين 3 من أكثر طرق الصيام المتقطع دراسة في هذا الدليل حتى تتمكن من تحديد الأسلوب الأفضل بالنسبة لك.

برنامج الصيام الذي يطابق أهدافك.

# طرق الصيام المتقطع

هناك عدة طرق مختلفة للصيام المتقطع - وكلها تتضمن تقسيم اليوم أو الأسبوع إلى فترات تناول الطعام والصيام.

خلال فترات الصيام ، تأكل القليل جدًا أو لا تأكل شيئًا على الإطلاق.  
هذه هي الطرق الأكثر شيوعًا:

- طريقة 16/8: تسمى أيضًا بروتوكول Leangains ، وهي تتضمن تخطي وجبة الإفطار وتقييد فترة تناول الطعام اليومية إلى 8 ساعات ، مثل 9-1 مساءً. ثم تصوم لمدة 16 ساعة بينهما.
- أكل - توقف - أكل: يتضمن ذلك الصيام لمدة 24 ساعة ، مرة أو مرتين في الأسبوع ، على سبيل المثال عن طريق عدم تناول العشاء في يوم واحد حتى العشاء في اليوم التالي.
- النظام الغذائي 5: 2: بهذه الطريقة ، تستهلك 500-600 سعر حراري فقط في يومين غير متتاليين من الأسبوع ، لكنك تأكل بشكل طبيعي في الأيام الخمسة الأخرى.

# الصيام المتقطع 16 ساعة يومياً

صيام 16 ساعة تليها فترة وجبة لمدة 8 ساعات.  
16/8 صيام متقطع يتم كل يوم ، لذلك يصبح من  
السهل جدًا التعود على تناول الطعام وفقاً لهذا  
الجدول الزمني. إنها طريقة رائعة لتحقيق اللياقة  
البدنية والحفاظ عليها.

## كيف أفعل:

- صيام 16 ساعة في اليوم (حوالي 8 ساعات صيام أثناء نومك).
- تناول وجبتك الأولى في اليوم بعد صيام الرابعة مساءً.
- بعد 8 ساعات من وجبتك الأولى ، كرر 16 ساعة من الصيام.
- بغض النظر عن موعد بدء فترة الرضاعة التي تبلغ 8 ساعات ، افعل ما يناسبك.

# الصيام الأسبوعي المتقطع

صيام 24 ساعة في الأسبوع.

إذا كنت تتطلع إلى زيادة الوزن أو الحفاظ عليه ، فهذا خيار رائع.

نظرًا لأنك تتناول وجبتين فقط في الأسبوع ، يمكنك جني العديد من الفوائد الفسيولوجية للصيام دون فقدان الوزن.

## كيف أفعال:

• صيام 24 ساعة في الأسبوع (حوالي 8 ساعات صيام أثناء نومك).

• في هذا المثال ، غداء يوم الاثنين هو آخر وجبة لك في اليوم. ثم تصوم حتى الغداء يوم الثلاثاء.



## الصيام المتقطع 24 ساعة

الصيام لمدة 24 ساعة بالتناوب.

غالبًا ما يستخدم هذا النمط من الصيام المتقطع في الدراسات البحثية ، ولكن مما رأيت ، فهو ليس شائعًا جدًا في العالم الحقيقي.

كيف أفعل:

• كل مساء ، ابدأ صيامًا لمدة 24 ساعة (سيحدث صيام 8 ساعات تقريبًا أثناء نومك.) في المثال أدناه ،

ستنتهي من عشائك وتبدأ صيامًا لمدة 24 ساعة يوم الاثنين الساعة 8 مساءً.

. اقطع الصيام وابدأ فترة تغذية لمدة 24 ساعة كل ليلتين.

على سبيل المثال ، يمكنك أن تبدأ الصيام يوم الاثنين الساعة 8 مساءً ، وتناول وجبتك التالية يوم الثلاثاء الساعة 8 مساءً.

• من الناحية المثالية ، يجب أن يسمح لك جدول الصيام المتقطع لمدة يومين بتناول وجبة واحدة على الأقل يوميًا.



كيف تؤثر على خلاياك وهرموناتك  
عندما تصوم ، تحدث أشياء عديدة في جسمك على  
المستوى الخلوي والجزيئي.

على سبيل المثال ، يقوم جسمك بضبط مستويات  
الهرمون لتسهيل الوصول إلى الدهون المخزنة في  
الجسم.  
تبدأ خلاياك أيضًا عمليات إصلاح مهمة وتغير تعبير  
الجينات.  
إليك بعض التغييرات التي تحدث في جسمك أثناء  
الصيام:

هرمون النمو البشري (HGH): ترتفع مستويات هرمون  
النمو بشكل كبير ، حيث تزيد بمقدار 5 أضعاف. هذا  
له فوائد لفقدان الدهون واكتساب العضلات ، على  
سبيل المثال لا الحصر.

الأنسولين: تتحسن حساسية الأنسولين وتنخفض  
مستويات الأنسولين بشكل كبير. تجعل مستويات  
الأنسولين المنخفضة الدهون المخزنة في الجسم أكثر  
سهولة.

لإصلاح الخلوي: عند الصيام ، تبدأ خلاياك في عمليات الإصلاح الخلوي. وهذا يشمل الالتهام الذاتي ، حيث تهضم الخلايا وتزيل البروتينات القديمة والمختلة التي تتراكم داخل الخلايا.

التعبير الجيني: هناك تغيرات في وظيفة الجينات المتعلقة بطول العمر والحماية من المرض.

هذه التغيرات في مستويات الهرمونات ووظيفة الخلية والتعبير الجيني هي المسؤولة عن الفوائد الصحية للصيام المتقطع.

## فقدان الوزن بالرجيم الصيام المتقطع

يعد فقدان الوزن هو السبب الأكثر شيوعًا للناس لمحاولة الصيام المتقطع.

من خلال جعلك تتناول وجبات أقل ، يمكن أن يؤدي الصيام المتقطع إلى انخفاض تلقائي في تناول السعرات الحرارية.

بالإضافة إلى ذلك ، يغير الصيام المتقطع مستويات الهرمون لتسهيل فقدان الوزن.

بالإضافة إلى خفض الأنسولين وزيادة مستويات هرمون النمو ، (فإنه يزيد من إفراز هرمون حرق الدهون (نورأدرينالين

بسبب هذه التغيرات في الهرمونات ، قد يؤدي الصيام قصير الأمد إلى زيادة معدل الأيض بنسبة 3.6-14%.

من خلال مساعدتك على تناول كميات أقل من السعرات الحرارية وحرق المزيد من السعرات الحرارية ، يؤدي الصيام المتقطع إلى فقدان الوزن عن طريق تغيير جانبي معادلة السعرات الحرارية.

تشير الدراسات إلى أن الصيام المتقطع يمكن أن يكون أداة قوية جدًا لفقدان الوزن.

وجدت دراسة مراجعة عام 2014 أن نمط الأكل هذا يمكن أن يسبب فقدان الوزن بنسبة 3-8% خلال 3-24 أسبوعًا ، وهو مبلغ كبير مقارنة بمعظم دراسات فقدان الوزن.

وفقًا للدراسة نفسها ، فقد الأشخاص أيضًا 4-7% من محيط الخصر ، مما يشير إلى خسارة كبيرة في دهون

البطن الضارة التي تتراكم حول أعضائك وتسبب المرض.

أظهرت دراسة أخرى أن الصيام المتقطع يسبب فقداناً أقل للعضلات من الطريقة الأكثر شيوعاً للتقييد المستمر للسعرات الحرارية.

ومع ذلك ، ضع في اعتبارك أن السبب الرئيسي لنجاحه هو أن الصيام المتقطع يساعدك على تناول سعرات حرارية أقل بشكل عام. إذا كنت تفرط في تناول الطعام وتناول كميات كبيرة من الطعام خلال فترات الأكل ، فقد لا تفقد أي وزن على الإطلاق.

## وجبات الصيام المتقطع

مهما كانت طريقة الصيام المتقطع التي تختارها ، فمن المهم تطبيق نفس مبادئ التغذية الأساسية على الصيام المتقطع كما هو الحال في خطط الأكل الصحي الأخرى.

قول ماسيل: "في الواقع ، قد تكون هذه (المبادئ) أكثر أهمية لأنك ستذهب لفترات طويلة بدون طعام ، مما قد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام لبعض الناس

إليك بعض المبادئ التي يجب عليك الالتزام بها إذا كنت تتبع نظامًا للصيام المتقطع:

- 
- استهلك القليل من الأطعمة المصنعة معظم الوقت.
- أكل توازن من البروتين الطري والخضار والفواكه و الكربوهيدرات الذكية و الدهون الصحية
- اصنع وجبات شهية ولذيذة تستمتع بها
- تناول وجباتك ببطء وعناية حتى تشعر بالرضا
- لا تتطلب أنظمة الصيام المتقطعة قوائم محددة. ومع ذلك ، مع الالتزام بمبادئ الأكل الجيد ، هناك أنواع معينة من الأطعمة التي من الأفضل تناولها وتجنبها.

فيما يلي ثلاثة أطعمة يجب تناولها في نظام الصيام  
المتقطع:

.البروتينات الخالية من الدهون  
.الفاكهة  
.خضروات  
البروتينات الخالية من الدهون

يقول ماسيل إن تناول البروتينات الخالية من الدهون  
يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول من تناول الأطعمة  
الأخرى وسيساعدك في الحفاظ على العضلات أو بناءها

فيما يلي خمسة مصادر صحية للبروتين:

.صدر دجاج  
.زبادي يوناني سادة  
.القول والبازلاء والعدس  
.الأسماك والمحار  
.التوفو والتمبيه



## الفاكهة

كما هو الحال مع أي نظام غذائي ، من المهم تناول الأطعمة المغذية أثناء الصيام المتقطع. عادة ما تكون الفواكه والخضروات مليئة بالفيتامينات والمعادن والمغذيات النباتية (المغذيات النباتية) والألياف. يمكن أن تساعد هذه الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية

في خفض مستويات الكوليسترول ، والتحكم في مستويات السكر في الدم والحفاظ على صحة الأمعاء. ميزة أخرى: الفواكه والخضروات منخفضة السعرات الحرارية.

إليك 10 فواكه صحية يجب تناولها أثناء الصيام المتقطع:

تفاح. المشمش. توت.  
الكرز. خوخ. إجاص. برقوق. البرتقال. البطيخ.

## خضروات

يمكن أن تكون الخضار جزءًا مهمًا من نظام الصيام المتقطع. وتبين البحوث أن اتباع نظام غذائي غني في الخضر الورقية

قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب ، داء السكري من النوع 2 ، السرطان ، التدهور المعرفي وأكثر من ذلك. توصي الإرشادات الغذائية الحكومية لعام 2015-2020 للأمريكيين بأنه بالنسبة لنظام غذائي يحتوي على 2000 ، سعر حراري في اليوم ،

يجب على معظم الناس تناول 2.5 كوب من الخضروات يوميًا.

فيما يلي ستة خضروات من الجيد استهلاكها كجزء من نظام الأكل الصحي المتقطع

كرنب  
سبانخ.  
شارد  
الكرنب  
الكرنب  
الخضر  
جرجير.

## الاطعمة لتجنب

هناك بعض الأطعمة التي ليس من الجيد تناولها كجزء من نظام الصيام المتقطع. يجب الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والتي تحتوي على كميات عالية من السكر والدهون والملح.

يقول ماسيل: "لن تملأك بعد الصيام ، ويمكن أن تجعلك أكثر جوعًا". "كما أنها توفر القليل من العناصر الغذائية أو لا توفرها على الإطلاق.

"للحفاظ على نظام غذائي صحي متقطع ، تجنب هذه الأطعمة:

رقائق  
وجبة خفيفة.  
فشار الميكروويف.

يجب عليك أيضًا تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف.

يقول ماسيل إن السكر الذي يأتي في الأطعمة والمشروبات المصنعة يخلو من العناصر الغذائية ويصل إلى سعرات حرارية حلوة وفارغة ،

وهذا ليس ما تبحث عنه إذا كنت تصوم بشكل متقطع. يقول: " ستجعلك تشعر بالجوع لأن السكر يتأيض بسرعة فائقة".

تشمل الأطعمة السكرية التي يجب تجنبها إذا كنت منخرطًا في الصيام المتقطع ما يلي:

- .بسكويت
- .حلويات
- .كيك
- .صوص باربيكيو و كاتشب
- .عصير فواكه
- .الحبوب السكرية
- .والجرانولا

# أسئلة مكررة

فيما يلي إجابات للأسئلة الأكثر شيوعًا حول الصيام المتقطع.

## 1. هل يمكنني شرب السوائل أثناء الصيام؟

نعم. الماء والقهوة والشاي والمشروبات الأخرى التي لا تحتوي على سعرات حرارية جيدة. لا تضيف السكر إلى قهوتك. قد لا بأس بكميات صغيرة من الحليب أو الكريمة.

يمكن أن تكون القهوة مفيدة بشكل خاص أثناء الصوم ، لأنها يمكن أن تقلل الجوع.

## 2. أليس من غير الصحي تخطي وجبة الإفطار؟

لا ، المشكلة هي أن معظم الذين يتخطون وجبة الإفطار لديهم أنماط حياة غير صحية. إذا تأكدت من تناول طعام صحي لبقية اليوم ، فإن الممارسة صحية تمامًا.

## 3. هل يمكنني تناول المكملات الغذائية أثناء الصيام؟

نعم. ومع ذلك ، ضع في اعتبارك أن بعض المكملات الغذائية مثل الفيتامينات التي تذوب في الدهون قد تعمل بشكل أفضل عند تناولها مع الوجبات.

4. هل يمكنني ممارسة الرياضة أثناء الصيام؟  
نعم ، التدريبات الصيام جيدة. يوصي بعض الناس بتناول  
الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة (BCAAs) قبل التمرين  
السريع.

5. هل الصيام يسبب فقدان العضلات؟  
يمكن أن تتسبب جميع طرق إنقاص الوزن في فقدان  
العضلات ، وهذا هو سبب أهمية رفع الأثقال والحفاظ على  
تناول البروتين بكميات كبيرة. أظهرت إحدى الدراسات أن  
الصيام المتقطع يسبب فقدان عضلات أقل من تقييد  
السعرات الحرارية العادية.

6. هل الصيام يبطئ عملية التمثيل الغذائي لدي؟  
لا ، تشير الدراسات إلى أن الصيام قصير الأمد يعزز عملية  
التمثيل الغذائي. ومع ذلك ، فإن الصيام الأطول لمدة 3 أيام  
أو أكثر يمكن أن يثبط عملية التمثيل الغذائي.

7. هل يجب أن يصوم الأطفال؟  
ربما يكون السماح لطفلك بالصيام فكرة سيئة.

كل أسبوع نقوم بإنشاء نسخة جديدة من ملف pdf هذا  
ونضيف معلومات حصرية جديدة.  
يمكنك زيارة الموقع والحصول على الإصدار الجديد

مجانا

لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقعنا على مجلة  
سارة رجيم

[اضغط على الرابط ادناه](https://sarahmagg.com)

<https://sarahmagg.com>

