

ما هي أفضل خمس طرق للتخلص من دهون البطن؟



الأحد 3 ديسمبر 2017 11:12 م

نشرت صحيفة "الكونفيدنسيال" الإسبانية تقريراً، تحدث فيه عن الطرق الفعالة التي تساعد على التخلص من دهون البطن.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن مشكلة الدهون المتراكمة بالبطن، لا تؤثر فقط على مظهر الشخص الخارجي، وإنما تعد من العوامل التي تعرض صحتنا للخطر. فعندما نقول لشخص إنه في حاجة إلى إنقاص وزنه، غالباً ما تتجه يده مباشرة نحو بطنه كرد فعل لا إرادي.

وبالتالي، فإن مسألة الحصول على بطن أملس ليست بالأمر الهين، ما يدفع الكثيرين إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المكثفة، التي تعجز في أغلب الأحيان عن تحقيق النتائج المرجوة والتقليل من نسبة هذه الدهون.

وبينت الصحيفة أن الحد من السمنة الموضعية هو اعتقاد ناجم عن برامج التدريب التي توهم الأشخاص بأن ممارسة سلسلة من التمارين الرياضية كفيل بشد عضلات البطن. في المقابل، يتجاوز الحصول على بطن مشدود مجرد القيام بهذه التمارين. ولكن، توجد العديد من الطرق الأخرى التي تساعد على القضاء على الدهون المتراكمة في البطن.

وأوردت الصحيفة، أولاً، أن خفض نسبة استهلاك الكحول يعد من بين الطرق الفعالة للتخلص من مشكلة البطن. فمن المؤكد أن الاستهلاك المفرط للكحول لن يزيد من نسبة الدهون في البطن، لكن الشرب دون اعتدال يؤدي إلى تراجع قدرتنا على توفير الطاقة للجسم، ويتسبب أيضاً في انخفاض مستويات سكر الدم. بالإضافة إلى ذلك، يؤثر الكحول على امتصاص الجسم للفيتامينات والمعادن، فضلاً عن دوره في تعطيل عملية امتصاص الدهون أثناء عملية التمثيل الغذائي.

وأضافت الصحيفة أن الكحول تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية الفارغة التي تفتقر إلى أي قيمة غذائية. والجدير بالذكر أن النساء هن أكثر عرضة لتخزين الدهون الناتجة عن السعرات الحرارية الزائدة، خاصة على مستوى الوركين والفخذين والذراعين، في حين تتراكم الدهون لدى الرجال على منطقة البطن. لذلك، من المهم التخلص من عادة شرب الكحول.

وبينت الصحيفة، ثانياً، أن تغيير النظام الغذائي يعد من أكثر الطرق نجاعة للتخلص من الدهون. فقد أثبتت العديد من الدراسات أن البروتين هو مفتاح فقدان الدهون. فالبروتين هو المسؤول عن إفراز "هرمون PYY"، الذي ينبه الدماغ بالشعور بالشبع. كما خلصت بعض الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يستهلكون نسبة كبيرة من البروتين لديهم مستويات أقل من هذه الدهون الموضعية، لأنه يساعد على التسريع معدل الأيض. وبالتالي، من الضروري الحرص على اتباع نظام غذائي غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، مثل تلك الموجودة في المكسرات وزيت الزيتون والأفوكادو.

وتجدر الإشارة إلى أن الدهون الصحية لديها قدرة على جعل المرء يشعر بالشبع، ما يساعدنا على اتباع نظام غذائي متوازن. كما تتمتع الألياف القابلة للذوبان بدور حاسم في إنقاص الوزن، فضلاً عن دورها في تعزيز الشعور بالشبع مما يجعلك تأكل كميات أقل.

وذكرت الصحيفة، ثالثاً، أن الجميع يعرف أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ضروري جداً لإنقاص الوزن. في المقابل، يجهل الكثيرون أن رياضة القوة تعد من أكثر الطرق نجاعة للتمتع ببطن مشدود. فدون أدنى شك، تساعد رياضة رفع الأثقال على تحسين والحفاظ على كتلة العضلات، كما تسرع في عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون. وينطوي هذا النوع من التدريب على رفع الأوزان الثقيلة لفترة تتراوح بين 5 و10 ثوانٍ.

ونقلت الصحيفة، رابعا، أن قلة النوم غالبا ما تتسبب في زيادة الوزن فقد أثبتت الدراسات أن قلة النوم تؤثر على مستوى نشاط المخ، ما يجعلنا أكثر ميلا إلى استهلاك مزيد من الدهون إلى جانب ذلك، غالبا ما تؤدي قلة النوم إلى رفع مستوى التوتر لدينا وتعزيز مستوى هرمون الكورتيزول، وهو ما يجعل العديد من الأشخاص أكثر إقبالا على الأكل وفي هذا السياق، يؤكد الخبراء أن أفضل الطرق لتحسين نوعية النوم تكمن في تجنب استخدام أي جهاز إلكتروني في وقت متأخر من الليل، والمواظبة على ممارسة بعض تمارين اليوغا قبل الخلود للنوم

وأشارت الصحيفة، خامسا، إلى أن التقليل من الإجهاد يساعد بدوره على التخلص من الدهون المتراكمة في البطن فمن الطبيعي أن يكون هناك مستويات معينة من هرمون الكورتيزول في الجسم، إلا أن الخبيرة جيسكا سبندلوف، تحذر من أن إفراز الجسم لكميات عالية من هذا الهرمون يمكن أن يسبب مشاكل، مثل الاكتئاب وزيادة الوزن

وفي الختام، نقلت الصحيفة عن الخبيرة جيسكا قولها بينت فيه أن "الغدة الكظرية هي المسؤولة عن إفراز هرمون الكورتيزول، كرد فعل ناجم عن التوتر الذي يعاني منه الشخص وبالتالي، يمكن أن يؤدي وجود مستويات عالية من هذا الهرمون إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم، الأمر الذي سيؤدي حتما إلى زيادة الوزن".

#