

6 خطوات لإزالة الدهون من منطقة البطن



الأربعاء 2 مايو 2018 09:05 م

يظن البعض أن خطر دهون البطن يتوقف عند الإضرار بمظهر الشخص الخارجي، لكن الحقيقة أنها تعتبر مشكلة صحية خطيرة [1] فزيادة الدهون في هذه المنطقة يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض، مثل: تصلب الشرايين، والسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب المزمنة [2] ودهون البطن يتم تقديرها بقياس محيط منطقة الخصر، فإذا زاد عن مائة وستين للرجال، و88 سم للسيدات، يجب البدء فوراً في التخلص منها [3] موقع "هيلث لاين" (أمريكي) المعني بالتقارير العلمية، حدد 6 خطوات قال إنها تساعد في التخلص من دهون البطن، وفقاً لأحدث الأبحاث والدراسات التي أجريت في هذا الشأن [4]

1 - **تجنب السكريات
السكريات غير صحية بالمرّة، وتُظهر الدراسات أن لها تأثيرات سلبية على حرق السعرات الحرارية في الجسم، إذ يتكون السكر من الفركتوز والجلوكوز [5] والفركتوز يتم تمثيله غذائياً عبر الكبد، وعند زيادته في الدم فإنه يتحول إلى دهون تتراكم في البطن والكبد، ما يؤدي إلى مقاومة إفراز الأنسولين، وبالتالي زيادة السكر في الدم، ومشاكل أخرى تتعلق بالتمثيل الغذائي للطعام [6] أما بالنسبة للمشروبات المحلّاة، فهي أشدّ خطورة من السكريات الصلبة؛ لأنها تزيد من خطر الإصابة بالسمنة بنسبة 60 بالمائة، خاصة لدى الأطفال، بحسب الموقع [7] وبالنسبة للسكريات الموجودة في الفاكهة فهي أنفعها؛ لأنها تخفف الآثار السلبية للفركتوز، إذ أن الكمية التي نحصل عليها من الفاكهة قليلة جداً، مقارنة بالسكريات المكررة [8]

2 - **مزيد من البروتين
البروتين من أهم الأطعمة التي يجب تناولها عند بدء أي حمية غذائية؛ لأن تناوله يساعد على تجنب زيادة الوزن، إذ يقلل من السعرات الحرارية المستهلكة يومياً، لنحو 441 سعرة [9] وقد أظهرت الدراسات التي أجراها الموقع، العلاقة العكسية بين تناول البروتين والفاكهة، وزيادة الدهون في منطقة البطن، مؤكدة أن تناول الكربوهيدرات والزيت المكررة تزيد منها [10] وعليه، فإن الأطباء ينصحون بتناول البيض والأسماك والبقوليات والمكسرات واللحوم والألبان كأفضل مصادر للبروتين [11] كما يُنصح بطهي الطعام بزيت جوز الهند؛ لأنه قليل السعرات الحرارية [12]

3 - **تقليل الكربوهيدرات
عند تقليل الكربوهيدرات أو منعها يفقد الفرد شهيته، والتالي ينخفض وزنه؛ إذ يقلل من وزن الماء في الجسم ويظهر الفرق سريعاً على الميزان [13] وطبقاً للدراسات، فإن الحمية الغذائية منخفضة الكربوهيدرات تستهدف دهون البطن والكبد، وينصح فيها الأطباء بتناول 50 جراماً منها يومياً [14] وتقليل الكربوهيدرات ليس فقط له علاقة بإنقاص الوزن؛ بل يمكنه حماية الجسم من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، كما يقول الموقع مستنداً إلى أبحاثه [15] ويتواجد هذا العنصر الغذائي بكثرة في الخضراوات الغنية بالنشا، مثل: البطاطا والذرة والحبوب ومنتجاتها كالخبز [16] كما يوجد أيضاً في جميع الحلويات والمخبوزات المصنّعة [17]

4 - **زيادة الألياف الغذائية
الألياف الغذائية مادة غير قابلة للهضم، لكن تناولها يساعد بنسبة كبيرة على إنقاص الوزن، إذ يزيد من الشعور بالشبع لفترات طويلة،

لأنها تتواجد في القناة الهضمية لوقت أطول
وبالتالي فإن وجودها في هذه المنطقة يبطئ من حركة الطعام في الجهاز الهضمي، ويزيد من امتصاص العناصر الغذائية الموجودة في الطعام
ووجدت الدراسات أنه عند تناول 10 جرامات من الألياف القابلة للذوبان يوميا، فإن السرعات الحرارية تنخفض بنسبة 10 بالمائة، وبالتالي تساعد على فقدان الوزن على مدى 4 أشهر، بمقدار 2 كيلوجرام
وفي دراسة أخرى استمرت 5 سنوات، تم التوصل إلى وجود علاقة بين تناول 10 جرامات من الألياف القابلة للذوبان بتقليل دهون البطن بنسبة 3.7 بالمائة
ومصادر الألياف الجيدة هي: الخضروات الورقية والفاكهة والبقوليات والحبوب الكاملة، فضلا عن وجود مكملات غذائية في شكل كبسولات تحتوي على الألياف الغذائية

5 - **ممارسة الرياضة بانتظام
هذه الخطوة تعدّ من أفضل العادات التي يتبعها الفرد لتحقيق صحة أفضل وتجنب الإصابة بالأمراض والسمنة
وأثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة بانتظام مثل المشي والجري والسباحة لمدة 6 أسابيع تقلل من دهون البطن، وتمنع زيادته مرة أخرى

6 - **معرفة نوعيات الطعام في كل وجبة
اتباع الحميات الغذائية مهم لإنقاص الوزن، لكن يجب عدم تقليل العناصر المهمة في الوجبات، بحيث تكون متوازنة
وأكدت الدراسات أن الحصول على وجبات صحية، وحساب السرعات الحرارية فيها، ومقارنتها بتلك التي يجب على الفرد الحصول عليها يوميا، يحقق المعادلة في الحفاظ على التوازن الصحي وعدم زيادة الوزن