

3 أطعمة تسبب تراكم الدهون فى البطن اعرفها وتجنبها



السبت 16 أبريل 2016 10:04 م

الدهون فى البطن واحدة من المشاكل الصحية الشائعة، وهناك العديد من الأسباب التى يمكن أن تسبب الدهون فى البطن منها تناول بعض الأطعمة

وفى السياق أوضح الموقع الهندى "بولد سكاى" قائمة أطعمة يسبب تناولها لتراكم الدهون فى البطن، ويجب تجنبها للحصول على بطن مشدودة، وتشمل هذه الأطعمة الآتى:

منتجات الألبان:

منتجات الألبان تعد مصدرا جيدا للكالسيوم، وهذا لابد منه للحفاظ على صحة العظام، لكن الإكثار منها يسبب تراكما للدهون فى البطن، لأنها تحتوى أيضا على الدهون السيئة التى تزيد مستويات الكوليسترول فى الدم وتساهم فى زيادة الوزن، ولذا يفضل عدم الإكثار من تناول منتجات الألبان

المشروبات الغازية والحلوى:

الصودا والحلوى ليس لهما أى قيمة غذائية ويساهمان فى زيادة الوزن، ومن الأفضل تجنبهما واستبدالهما بالفاكهة الطازجة مع شرب الكثير من العصائر والماء

الكربوهيدرات:

استهلاك الكثير من الكربوهيدرات يجعل الجسم يخزنها فى شكل دهون بمنطقة البطن ومن الأفضل الإقلال من تناولها