

لماذا لا نستطيع فقدان الدهون المتراكمة حول البطن؟



الأحد 31 ديسمبر 2017 08:12 م

كتب: - عربي21

كشف موقع "آف بي" ري" الروسي في تقرير له عن الأسباب الرئيسية التي تقف خلف عدم القدرة على التخلص من الدهون المتراكمة حول منطقة البطن

وقال الموقع، في تقرير له، إن بعض الأشخاص يبذلون جهدا كبيرا للتخلص من الدهون المتراكمة حول البطن، دون الوصول إلى النتيجة المرجوة. فتراكم الدهون حول البطن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. وللتخلص من هذه الدهون الزائدة، توجد العديد من الطرق البسيطة والسهلة خاصة بالنسبة للنساء

وذكر الموقع أبرز الأسباب التي تحول دون التخلص من دهون البطن، لعل أولها اتباع حمية غذائية غير متوازنة؛ فمن الضروري أن يكون النظام الغذائي متنوعا إلى جانب ذلك، يجب أن تحتوي القائمة الغذائية على الألوان التي تميز الخضار والفلل على غرار الحمراء، والصفراء، والبرتقالية أو الخضراء التي تحتوي على نسب عالية من الفيتامين (سي) الذي يساهم في تعديل مستوى هرمون الكورتيزول المسؤول عن تراكم الدهون حول البطن. كما يساهم الإجهاد المستمر في منع التخلص من الدهون حتى عند تجنب تناول الوجبات ذات السعرات الحرارية العالية

وأضاف الموقع، ثانيا، أن استبعاد جميع أنواع الدهون من الحمية الغذائية معتقد خاطئ، إذ تعمل بعض أنواع الدهون بشكل فعال على تخليص الجسم من الدهون الضارة وبناء على ذلك، من الأفضل تناول الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، التي تعرف "بالدهون الصحية". فهذه الدهون هي المسؤولة عن امتصاص الكوليسترول، ناهيك عن أنها تساهم في الحد من فرط الشهية والرغبة في تناول الأغذية غير الصحية وعموما، تعتبر الأسماك الحمراء والمكسرات وزيت الزيتون والأفوكادو من الأغذية الغنية بالدهون الصحية

وأورد الموقع، ثالثا، أن اتباع نظام غذائي غير صحي يعتمد على اللحوم المصنعة يجعل التخلص من دهون البطن أمرا صعبا، نظرا لأنها تساهم في تراكم كمية أكبر من الدهون حول هذه المنطقة وبالنسبة للأشخاص الذين يرغبون في استهلاك سعرات حرارية أقل من الأفضل تجنب اللحوم المصنعة وتناول سمك السلمون أو الدجاج

ونوه الموقع، رابعا، بأن استهلاك مشروب كوكا كولا لايت، يساهم في تراكم الدهون بصفة أكبر حول البطن، وذلك وفقا للدراسات الحديثة. ففي معظم الأحيان، يقوم الأشخاص باستهلاك هذا المشروب ظنا منهم أنه يحتوي على سعرات حرارية أقل، لكنهم يجهلون أن ذلك يساهم في زيادة الوزن

وأشار الموقع، خامسا، إلى أن نقص المغنيسيوم يؤدي إلى تراكم الدهون حول البطن في الواقع، عادة ما يكون مستوى السكر في الدم مرتفعا لدى الأشخاص الذين يعانون من نقص المغنيسيوم، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأنسولين. ويعتبر المغنيسيوم عنصرا أساسيا في الجسم لأنه يتمتع بنحو 300 وظيفة مختلفة، وهو متوفر في عدة أغذية على غرار الموز، وفول الصويا والخضروات الورقية

وأوضح الموقع، سادسا، أن الأطعمة المعبأة تؤثر سلبا على صحة الفرد، لاحتوائها على الكربوهيدرات سريعة الهضم، فضلا عن كمية هائلة من السكر المكرر. وعند تناول هذه الأطعمة كوجبة خفيفة، قد يساهم ذلك في ارتفاع مستوى السكر في الدم، وسيخزن فائض السكر حول منطقة البطن في شكل دهون

وأكد الموقع أنه من الصعب التخلي عن تناول بعض هذه المواد غير الصحية، إلا أنه من المستحسن اختيار بديل أفضل لها؛ على غرار المنتجات العضوية والفاكهة والخضراوات والجدير بالذكر أن الألياف النباتية تسهل عملية الهضم وتوفر شعورا بالشبع يدوم لفترة أطول،

كما تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية

وأوضح الموقع، سابعاً، أن مشروب الشعير يساهم في تراكم الدهون في منطقة البطن، وذلك وفقاً لدراسة أجراها علماء من الدنمارك فقد تبين أن محبي هذا المشروب معرضون أكثر من غيرهم لتراكم الدهون حول البطن ومن ناحية أخرى، يرتبط تناول البيرة بزيادة الوزن لدى النساء

وأضاف الموقع، ثامناً، أن عدم ممارسة اليوغا يؤدي أحياناً إلى تراكم الدهون في هذه المنطقة من الجسم وعلى العموم، تعاني النساء بعد انقطاع الطمث من تراكم الدهون أكثر حول البطن، كما قد تجد نسبة منهن صعوبة في الاهتمام برشاقتهن والتخلص من هذه الدهون كما يعتبر التنفس الصحيح طريقة فعالة للتخلص من دهون البطن فقد أثبتت دراسة علمية، أجريت سنة 2012، أن ممارسة اليوغا بانتظام تساعد على تخفيف الخصر، ومقاومة تراكم الدهون، والتخلص من التوتر

وبين الموقع، تاسعاً، أن النساء اللواتي يعانين من الاكتئاب أكثر عرضة لتراكم الدهون في منطقة البطن ومن الممكن تفسير هذا باللامبالاة التي تعاني منها المرأة عند الإصابة بالاكتئاب، بالإضافة إلى انخفاض النشاط البدني واتباع العادات الغذائية غير الصحية وفي مثل هذه الحالة، يجب ممارسة الرياضة لأن النشاط البدني يحسن المزاج ويسرع في عملية الأيض

وفي الختام، أكد الموقع أن عدم القدرة على التخلص من دهون البطن يعزى أساساً إلى ممارسة تمارين رياضية وتدريبات غير فعالة، خاصة بالنسبة لأولئك الذين يمارسون تدريبات قاسية ومكثفة دون الحصول على فترة راحة في المقابل، يجب ممارسة الرياضة باعتدال وأخذ استراحة للتمكن من خفض مستوى الأنسولين والكورتيزول