

المفاتيح الأربعة للتخلص من الكرش بشكل صحي



الاثنين 28 مارس 2016 10:03 م

يسعى معظم البالغين للتخلص من الكرش والحصول على بطن مسطح ،للوصول إلى القوام المثالي

وقال خبراء الصحة أن المفاتيح الرئيسية للتخلص من الكرش هو التحفيز الذاتي ، ممارسة التمرينات ، تناول غذاء صحي ، و تناول سعرات أقل مما نستهلك

و لكن حذر الخبراء من إنقاص الوزن بشكل قاسى ، فإنقاص الوزن بشكل تدريجي وإن كان يحتاج إلى وقت أطول إلا أنه يقلل من فرصة اكتساب هذا الوزن ثانية وسهولة تثبيت الوزن بعد الوصول للوزن المطلوب . حيث يوصى الخبراء بعدم إنقاص أكثر من كجم ف الأسبوع .

وأثبتت دراسة أجريت بواسطة أخصائى التغذية ، أن النظام الغذائي الغنى بالحبوب يساعد على حرق المزيد من الدهون في خط الوسط لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة .

وأثبتت بعض الدراسات أن تناول 1600 سعر حراري ، غنى بالدهون الأحادية غير المشبعة يساعد في التخلص من الكرش

وتتواجد هذه الدهون في : دهون الخضروات ، زيت الزيتون ، الزيتون ، الأفوكادو ، المكسرات ، و الحبوب . ولكن لا يوجد طعام سحري يستهدف دهون البطن

وعلى الرغم من أن الدهون الأحادية غير المشبعة صحية ، إلا أنها لا زالت دهون ب 9 سعرات حرارية للجرام ، أي ضعف الكربوهيدرات والبروتين والتي تقدر ب 4 سعرات للجرام .

وأكد الخبراء أن من أفضل الطرق للتخلص من الكرش والدهون الزائدة هو إنقاص الوزن عن طريق نظام غذائي مناسب وممارسة التمرينات في نفس الوقت

فالمجهود البدني مهم للغاية ، حيث أنه لا يساعدك فقط على إنقاص و خسارة الوزن ، و حرق الدهون ، بل انه يساعد في تحويل الدهون البيضاء بطيئة الحرق إلى نوع آخر من الدهون أكثر نشاطاً وأسرع في الحرق

خطورة زيادة دهون البطن:

تراكم الدهون في منطقة الوسط وحول الأحشاء أخطر بكثير من تراكم الدهون بالأرداف والفخذين حيث توجد علاقة وثيقة بين دهون البطن الزائدة و عدة أمراض منها : ارتفاع ضغط الدم ، النوع الثاني من الداء السكري ، إرتفاع نسبة الكوليسترول والتي تؤثر بشكل مباشر على الصحة العامة وكفاءة الحياة اليومية

يعتقد البعض أن دهون الجسم خاملة ، ولكن هذا ليس صحيح . حيث أثبتت الأبحاث العلمية أن هذه الدهون نشطة ، وتساعد في إفراز المواد الكيميائية للإلتهاب ، مما يزيد من ألأم الإلتهاب المزمن ، كمرضى إلتهاب المفاصل و غيرها من حالات الالتهاب المزمن . كذلك تعمل على تصلب الشرايين . لذا يجب على مرضى القلب ، وضغط الدم المرتفع ، وكذلك مرضى الإلتهاب المزمن إنقاص الوزن .