

رژیم غذایی برای رفع چاقی شکمی



حتما شما نیز شنیده‌اید که رژیم یا رژیم‌های خاصی هستند که می‌توانند چربی‌های اضافی شکم را از بین برند و موجب کاهش سایز دور کمر گردند. ولی آیا یک رژیم غذایی می‌تواند به طور اختصاصی موجب کاهش سریع سایز شکم و دور کمر گردد؟

همشهری آنلاین: حتما شما نیز شنیده‌اید که رژیم یا رژیم‌های خاصی هستند که می‌توانند چربی‌های اضافی شکم را از بین برند و موجب کاهش سایز دور کمر گردند. ولی آیا یک رژیم غذایی می‌تواند به طور اختصاصی موجب کاهش سریع سایز شکم و دور کمر گردد؟

در بعضی از تبلیغات ادعا می‌شود که رژیم‌های چاقی شکمی می‌توانند در مدت کوتاهی (مثلا یک ماه) موجب برطرف شدن چاقی شکمی و کاهش وزن در حدود 7 کیلوگرم شوند.

رژیم غذایی چاقی شکمی دارای دو مرحله است:

یک مرحله چهار روزه با عنوان (ضد نفخ) که حاوی غذاها و نوشیدنی‌های خاصی است.

یک برنامه غذایی چهار هفته‌ای که در آن، شما 1600 کیلوکالری در روز دریافت می‌کنید.

چربی‌های تک زنجیره ای غیر اشباع یک جزء اساسی از هر وعده غذایی در یک رژیم غذایی چاقی شکمی را تشکیل می‌دهند. این رژیم تا حد زیادی شبیه رژیم غذایی مدیترانه‌ای است.

رژیم غذایی چاقی شکمی همچنین افراد را به مصرف مقادیر بالایی از میوه جات و سبزیجات و غلات کامل تشویق می‌نماید.

آیا رژیم لاغری برای چاقی شکمی متفاوت از یک رژیم سالم کاهش وزن است؟

خیر، رژیم غذایی برای درمان چاقی شکمی در واقع همان رژیم سالم غذایی برای کاهش وزن است. خیلی از افراد فقط از چربی یک ناحیه از بدن، به ویژه چاقی شکمی به دلیل تناسب اندام شاکی هستند.

متخصصین علوم پزشکی نیز به دلیل عوارض ناشی از این نوع چاقی به مبتلایان توصیه می‌کنند برای پیشگیری و نیز رهایی از بیماری‌های متابولیک، بایستی با رژیم غذایی از چاقی شکمی خود بکاهند.

واقعیت آن است که یک رژیم غذایی صاف کننده شکم، یک الگوی غذایی متناسب و با کالری محدود است که این رژیم حاوی مقادیر کافی از سبزیجات، میوهجات و غلات سبوس‌دار است. رژیم غذایی برای چاقی شکمی بر مصرف غذاهایی که غنی از چربی تک زنجیره‌ای غیر اشباع هستند تاکید می‌کند و بنابر نظر طراح رژیم، مصرف غذاهای غنی از چربی تک زنجیره‌ای غیر اشباع به کاهش چاقی شکمی کمک شایانی می‌نماید. بعضی از این نوع رژیم‌های غذایی حتی ادعا می‌کنند که بدون این که ورزش و فعالیت چندانی داشته باشید، به هدف خود می‌رسید.

در حالی که حقیقت آن است که اگرچه مصرف چربی‌های سالم در کنترل چاقی و به ویژه چاقی شکمی مفید است، ولی مصرف آن‌ها به تنهایی موثر نخواهد بود، زیرا به هر حال آن‌ها نیز به خودی خود حاوی انرژی فراوان هستند و شما بایستی ورزش، به ویژه ورزش‌های هوازی را نیز در برنامه خود بگنجانید.

در نهایت بایستی تاکید نمود که رژیم لاغری شکمی همان رژیم سالم و محدود از کالری است که مصرف چربی تک زنجیره‌ای غیر اشباع در آن تاکید شده است.

اما باید بدانید که پژوهش‌های علمی قابل اعتباری موجود نیستند که نشان دهند رژیم لاغری شکمی برای کاهش وزن بهتر از دیگر رژیم‌های غذایی متوازن و با کالری محدود عمل می‌کند و یا این که شما بتوانید به طور اختصاصی با یک رژیم لاغری خاص چربی‌های شکم‌تان را آب کنید. هر چند ممکن است با استفاده از رژیم لاغری شکمی وزن کم کنید، چرا که ممکن است این رژیم در کل یک روش

سالم و کم کالری برای تغذیه را ترویج نمایند و یا ممکن است شامل کاهش استرس باشند.

ولی این خصوصیت‌ها مختص به رژیم لاغری شکمی نیست و هر رژیم غذایی محدود از کالری که روش‌های غذا خوردن سالم را تقویت نماید و رفتارهای صحیح غذایی را در شما شکل دهد می‌تواند مفید واقع شود و نکته معجزه آسایی برای رژیم لاغری شکمی وجود ندارد.

علاوه بر این باید بدانید که هر چند تبلیغات برای رژیم‌های معجزه آسا و چند روزه مینی بر بهبود سریع مشکل وزن ممکن است جذاب به نظر برسد، ولی این رژیم‌های بسیار محدود فقط باعث لاغری در ناحیه صورت و افتادگی پوست به همراه عوارض خواهند بود که شما را قبل از رسیدن به کاهش سایز شکم و از بین بردن چربی در ناحیه مرکزی ناامید می‌نمایند.

لذا توصیه همه متخصصین تغذیه آن است که برای موفقیت و کاهش وزن طولانی مدت، می‌بایست به همان اصول پایه تغذیه‌ای در کاهش وزن، یعنی یک برنامه غذایی سالم به همراه فعالیت بدنی پایبند باشید.

دکتر حمیدرضا فرشچی - متخصص تغذیه - فوق تخصص دیابت و چاقی