

## ۷ درمان خانگی برای از بین بردن چربی شکم

این نکته ثابت شده است که از دست دادن چربی اضافه شکم برای سلامت طولانی مدت مفید است و خطر ابتلا به بیماری های جدی را کاهش می دهد.



این نکته ثابت شده است که از دست دادن چربی اضافه شکم برای سلامت طولانی مدت مفید است و خطر ابتلا به بیماری های جدی را کاهش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت ، این در حالی است که چربی بیش از حد شکم می تواند منجر به بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، و فشار خون بالا شود.

با این حال راه های ارزان قیمت را می توانید حتی در خانه امتحان کنید تا شاهد از بین رفتن چربی شکمی باشید:

مصرف پروتئین را افزایش دهید: کاهش مصرف کربوهیدرات ها و افزایش مصرف پروتئین یکی از سریع ترین راه ها برای از دست دادن چربی شکمی است. پروتئین به تعادل قند خون و سطوح پایین انسولین کمک می کند. اگر مصرف کربوهیدرات را نمی توانید نادیده بگیرید، نوع ساده آن مانند نان سفید یا ماکارونی را کنار بگذارید و به جای آن کربوهیدرات های پیچیده مانند میوه های فصلی، سبزیجات ریشه ای و کاهو را به رژیم تان بیفزایید.

روغن نارگیل را به رژیم تان اضافه کنید: این نوع روغن از تری گلیسیرید با زنجیره متوسط تشکیل شده است و مطالعات نشان می دهد بسیاری از مزایای آن شامل این نوع تری گلیسیرید است. روغن نارگیل به راحتی قابل هضم است و متابولیسم بدن را بالا می برد.

استرس خود را کاهش دهید: استرس مزمن یکی از عوامل افزایش چربی شکمی است. سطوح بالای کورتیزول که در نتیجه استرس در بدن ترشح می شود، افزایش اشتها را به همراه دارد و میل به افزایش سوخت و ساز بدن را کاهش می دهد. همین، علت بروز چاقی شکمی است. برای کاهش استرس، مدیتیشن کنید و تکنیک های تنفس عمیق را بیاموزید. این گام های ساده به شما کمک می کند تا یک اینچ از چربی شکم تان را تنها در ۷ دقیقه از دست بدهید.

هر روز چای سبز بخورید: این نوع چای سرعت متابولیسم را بالا می برد و کبد در سوختن چربی ها کمک می کند. چای سبز را جایگزین قهوه کنید چون مطالعات نشان داده اند که ۴ تا ۵ فنجان از این نوع چای سبز منجر به از بین رفتن چاقی شکمی می شود.

بیشتر بخوابید: راه شگفت انگیز دیگر برای از دست دادن چربی شکمی، دریافت کافی خواب است. تحقیقات نشان می دهد که دریافت ۶ تا ۸ ساعت خواب در شب، منجر به حفظ سطح انسولین شده و هورمون های استرس را کاهش می دهد. به علاوه، خواب کافی انرژی لازم را برای سوخت کالری در طول روز به شما می دهد.

ادویه به غذای تان اضافه کنید: ادویه هایی مانند زردچوبه به دلیل وجود کورکومین در آن، منجر به کاهش التهاب در بدن می شود. همچنین مطالعات نشان داده که کورکومین سرعت متابولیسم را بالا می برد.

به اندازه کافی آب بخورید: مصرف ۸ لیوان آب در شبانه روز نه تنها هضم غذا را افزایش می دهد بلکه منجر به کاهش نفخ شده و متابولیسم را نیز بالا می برد.