

## ۷ خوراکی شگفت‌انگیز برای آب کردن شکم و پهلو

آب کردن شکم یکی از دغدغه‌های مهم زنان و مردان امروزی است.



آب کردن شکم یکی از دغدغه‌های مهم زنان و مردان امروزی است. چه هدف شما تناسب اندام باشد و چه بهبود وضعیت سلامت بدن بد نیست بدانید افرادی که دچار تجمع چربی در شکم و پهلوها هستند بیشتر در معرض دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی و انواع سرطان هستند. این مقاله از مجموعه مقالات سایت معتبر reader's digest به شما می‌گوید چرا برخی افراد شکم دارند و بر همین اساس ۷ خوراکی جادویی و شگفت‌انگیز برای آب کردن چربی شکم و پهلو را به شما معرفی می‌کنیم که اتفاقاً همیشه می‌توانند در سید خرید خانوار باشند.

### چرا بعضی افراد شکم دارند؟

منظور از شکم داشتن و چاقی شکم یک شکم رو به جلو و انباشته از چربی است. این امر می‌تواند به دلایل مختلف رخ بدهد. خوردن غذاهای چرب و فست‌فود، کم‌تحرکی، خوردن غذاهای پرچرب، از شکر و قند، مصرف کم پروتئین، استرس و اضطراب، یائسگی در زنان، خواب کم، خوردن آب و میوه به جای میوه، مصرف ناکافی فیبر و سبزیجات، سریع غذا خوردن، خوردن غذاهای نفاخ و البته عوامل ژنتیکی از جمله دلایل تجمع و انباشت چربی در شکم و پهلوها هستند. به نظر می‌رسد در کنار ورزش و تحرک و اصلاح سبک زندگی خوردن بعضی غذاها و مواد خوراکی می‌تواند به آب کردن شکم و پهلوها کمک فراوانی بکند.

### ۱- لبنیات کم‌چرب؛ کلسیم در آب کردن شکم موثر است

در ۹۰ درصد مطالعات تغذیه‌ای معتبر، ارتباط مستقیمی میان میزان کلسیم دریافتی و اصلاح شکل اندام بدن و تناسب اندام وجود دارد. زمانی که کمتر از نیاز بدن کلسیم مصرف می‌کنید به بدن اجازه می‌دهید هورمون‌هایی را ترشح کند که از کلسیم ذخیره در استخوان‌های بدن استفاده کند. آنچه که در این میان اتفاق می‌افتد این است که بدن به سلول‌ها پیام می‌دهد تا به خصوص در ناحیه شکم چربی ذخیره کنند. شیر کم چرب و البته کامل، انواع پنیر و ماست کم‌چرب بهترین منبع دریافت کلسیم هستند. اگر از چربی دور شکم و پهلوها رنج می‌برید سعی کنید به طور منظم در طول روز سه وعده لبنیات کم‌چرب مصرف کنید و البته ورزش کنید و تحرک داشته باشید تا از نتیجه حیرت‌انگیز سوزاندن چربی‌های دور شکم و پهلو شگفت‌زده شوید. برای مثال یکی از بهترین وعده‌ها برای صبحانه ماست میوه‌ای است. از ماست کم‌چرب ترجیحاً یونانی و انواع میوه می‌توانید یک صبحانه مقوی و سیرکننده تدارک ببینید.

### ۲- غلات کامل مصرف کنید

میل کردن انواع برنج و پلو به عنوان وعده شام یکی از دلایل چربی و چاقی دور شکم و پهلوهاست. با این‌همه اگر تمام اعضای خانواده فقط فرصت دارند در وعده شام کنار هم باشند بهتر است به جای برنج سفید از انواع جو پرک، جو دوسر، برنج قهوه‌ای، گندم کامل و سیوس‌دار و سایر غلات کامل در وعده شام استفاده کنید. مصرف سه وعده غلات کامل در طول روز به دلیل دارا بودن کربوهیدرات‌های پیچیده هم شما را مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد و هم مصرف حجم کمی از این غلات خیلی زود شما را سیر می‌کند. برای مثال در هر وعده همراه غذا یک تکه نان از غلات کامل مثل جو یا نان گندم سیوس‌دار یا نصف لیوان پاستای سیوس‌دار یا برنج قهوه‌ای یا جو دوسر در کنار سالاد و انواع سبزیجات و لبنیات کم‌چرب بهترین انتخاب برای وعده‌های غذایی در طول روز هستند. غلات کامل سرشار از فیبر سوبله یا سه گانه هستند و به همین دلیل سبب بالا رفتن قند خون نمی‌شوند.

### ۳- چای سبز؛ کاتچین برای آب کردن شکم

علاوه بر تاثیر بی‌ZWNJ& نظیر چای سبز در پیشگیری از انواع سرطان ( به خاطر آنتی‌ZWNJ&اکسیدان‌ZWNJ&های موجود در آن) و بیماری‌ZWNJ&های قلبی، به نظر می‌ZWNJ&رسد مصرف منظم چای سبز البته در کنار ورزش منظم و پیاده‌ZWNJ&روی روزانه که میانگین آن در هفته به حداقل ۳ ساعت برسد می‌ZWNJ&تواند به آب شدن چربی‌ZWNJ&های اطراف شکم و پهلوها کمک کند. طبق تحقیقی که در مجله تغذیه آمریکا چاپ شده افرادی که به مدت ۱۲ هفته روزانه ۴ تا ۶ فنجان چای سبز مصرف کنند ۷٫۴ درصد بیشتر از کسانی که چای سبز میل نمی‌ZWNJ&کنند چربی دور شکم‌ZWNJ&شان آب شده است. &laquo;کاتچین&raquo; موجود در چای سبز سرعت متابولیسم بدن را بالا می‌ZWNJ&برد و سبب چربی سوزی و در اصطلاح عامیانه آب کردن شکم می‌ZWNJ&شود.

۴- تخم مرغ؛ پروتئین تخم‌ZWNJ&مرغ آب کردن شکم را تسریع می‌ZWNJ&کند

کم کردن کالری‌ZWNJ&های دریافتی یکی از بزرگ‌ZWNJ&ترین راه‌ZWNJ&حل‌ZWNJ&ها برای آب کردن شکم و البته کاهش وزن است. طبق تحقیق متخصصان تغذیه افرادی که در طول روز پروتئین بیشتری مصرف می‌ZWNJ&کنند (۳۰٪ پروتئین و ۴۰٪ کربوهیدرات) بیشتر از کسانی که روزانه ۱۵٪ پروتئین و ۵۵٪ کربوهیدرات مصرف می‌ZWNJ&کنند، چربی سوزی و کاهش وزن دارند. اما پروتئین دقیقا چکار می‌ZWNJ&کند؟ نخست این‌ZWNJ&که بدن شما انرژی بیشتری برای شکستن مولکول‌ZWNJ&های پروتئین دریافتی نسبت به سایر گروه‌ZWNJ&های غذایی می‌ZWNJ&سوزاند، علاوه بر این پروتئین به شما کمک می‌ZWNJ&کند با حفظ حجم عضله، چربی بسوزانید و وزن کم کنید و در نهایت پروتئین نسبت به چربی و کربوهیدرات شما را مدت طولانی‌ZWNJ&تری سیر نگه می‌ZWNJ&دارد. سعی کنید پروتئین را حتما در وعده صبحانه بگنجانید و حتما موادی غذایی مثل تخم‌ZWNJ&مرغ میل کنید. تخم‌ZWNJ&مرغ علاوه بر پروتئین به خاطر سرشار بودن از ویتامین D سبب کاهش وزن و آب کردن شکم می‌ZWNJ&شود.

۵- آجیل و مغزها؛ چربی خوب شکم را آب می‌ZWNJ&کند

اگر به تغذیه روزانه‌ZWNJ&تان مقداری آجیل اضافه کنید فرایند آب کردن شکم و چربی‌ZWNJ&سوزی راحت‌ZWNJ&تر انجام می‌ZWNJ&شود. طبق یک تحقیق انجام شده بر روی سه گروه از افرادی که سه نوع متفاوت رژیم از رژیم مدیترانه‌ZWNJ&ای را دنبال می‌ZWNJ&کردند نتایج جالبی به دست آمد. گروه نخست که در رژیم مدیترانه‌ZWNJ&ای روزانه ۲۸ گرم آجیل (به خصوص مغز گردو) گنجانده بودند، گروهی که برای تامین چربی مورد نیاز بدن در رژیم مدیترانه‌ZWNJ&ای هفته‌ZWNJ&ای یک لیتر روغن زیتون میل می‌ZWNJ&کردند و گروه سوم که هیچ‌ZWNJ&کدام از این دو چربی خوب را میل نمی‌ZWNJ&کردند. نتیجه کار در پایان جالب بود. گروه نخست که در رژیم مدیترانه‌ZWNJ&ای روزانه ۲۸ گرم آجیل میل می‌ZWNJ&کردند بیشتر از دو گروه دیگر وزن کم کردند و در آب کردن شکم موفق بودند. انواع آجیل و مغزها منبع خوب امگا ۳ و به اصطلاح &laquo;چربی خوب&raquo; هستند و در این میان انواع بادام به جذب کلسیم بیشتر توسط بدن کمک می‌ZWNJ&کنند.

۶- ماهی سالمون؛ امگا ۳ یک عامل مهم برای آب کردن شکم

شاید خوردن ماهی چربی مثل &laquo;سالمون&raquo; آن هم زمانی که قصد وزن کم کردن و چربی‌ZWNJ&سوزی دارید دیوانگی به نظر برسد اما مسئله اینجاست که هر چه چربی‌ZWNJ&های خوب مثل اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری از ماهی‌ZWNJ&هایی مثل سالمون دریافت کنید راحت‌ZWNJ&تر می‌ZWNJ&توانید وزن کم کنید و در آب کردن شکم موفق باشید. طبق تحقیقات پزشکی انجام شده، اسیدهای چرب امگا ۳ توده چربی انباشته شده در ناحیه شکم و پهلو را کاهش می‌ZWNJ&دهند چرا که با خوردن این چربی‌ZWNJ&های غیر‌ZWNJ&اشباع کمتر احساس گرسنگی می‌ZWNJ&کنید و تمایل به خوردن غذاهای چرب و سرخ‌ZWNJ&شده پیدا می‌ZWNJ&کنید. اگر قصد آب کردن شکم را دارید حداقل هفته‌ZWNJ&ای سه بار ماهی چرب مثل سالمون، ماهی تن یا قزل‌ZWNJ&آلا میل کنید.

۷- بلوبری

طبق آزمایشی که در دانشگاه میشیگان بر روی موش‌ZWNJ&ها انجام شده مشخص شد در دو گروه موش که رژیم‌ZWNJ&های غذایی کم‌ZWNJ&چرب و پر‌ZWNJ&چرب داشتند آن‌ZWNJ&هایی که به مدت ۹۰ روز بلوبری مصرف کردند چربی شکمی بیشتری از دست دادند و لاغرتر شدند. به نظر می‌ZWNJ&رسد بلوبری بر روی ژن‌ZWNJ&هایی که متابولیسم بدن را تنظیم می‌ZWNJ&کنند تاثیر فراوانی می‌ZWNJ&گذارد و روند متابولیسم بدن و چربی‌ZWNJ&سوزی را سریع‌ZWNJ&تر می‌ZWNJ&کنند. تاثیر بلوبری روی چربی شکم و پهلوها در انسان شبیه تاثیری است که روی موش‌ZWNJ&ها می‌ZWNJ&گذارد. علاوه بر این بلوبری میوه‌ZWNJ&ای مفید برای جوان ماندن پوست، پیشگیری از

سرطان و بیماری‌ها;zwjz&های مثانه است.