

کاهش چربی‌های شکمی

ممکن است تجمع چربی دور شکم را مساله‌ای طبیعی و یا حتی مربوط به سن و سال بدانید؛



ممکن است تجمع چربی دور شکم را مساله‌ای طبیعی و یا حتی مربوط به سن و سال بدانید؛ اما نتایج بررسی‌های علمی نشان می‌دهد اضافه وزن و تجمع چربی‌های دور شکم ممکن است پیش‌نشان‌هایی از مشکلات جدی‌تری مانند بیماری‌های قلبی باشد.

به گزارش ایسنا، چربی احشایی که تحت عنوان چربی «فعال» نیز شناخته می‌شود، در اعماق حفره شکمی ذخیره شده و فرد را در معرض مشکلات جدی سلامت قرار می‌دهد. این نوع چربی برخلاف چربی زیر جلدی که قابل لمس است، اصلاً قابل مشاهده نبوده و بر عملکرد هورمون‌ها تاثیر می‌گذارد.

چربی احشایی نزدیک بسیاری از اندام‌های حیاتی مانند کبد، روده و پانکراس است و هرچه میزان آن بیشتر شود، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سندرم متابولیک را افزایش خواهد داد. در زنان، افزایش این نوع چربی با خطر ابتلا به سرطان سینه و بیماری‌های کیسه صفرا ارتباط دارد.

یکی از دلایل مضر بودن چربی احشایی این است که محل قرارگیری آن در نزدیکی ورید باب است؛ این نوع ورید خون را از روده به کبد منتقل می‌کند. موادی که توسط چربی احشایی آزاد می‌شوند، از جمله اسیدهای چرب آزاد، وارد این ورید شده و به کبد می‌روند. چربی احشایی به طور مستقیم با خطر افزایش کلسترول بد یا LDL، کاهش کلسترول خوب یا HDL و همچنین مقاومت به انسولین ارتباط دارد.

مقاومت به انسولین، شرایطی است که در آن سلول‌های بدن پاسخ مناسبی به انسولین نمی‌دهند و به دنبال آن جذب گلوکز دچار اختلال شده و به طور ثانویه باعث افزایش قند خون می‌شود. در حالت مقاومت به انسولین مقدار انسولین تولید شده در بدن طبیعی و حتی بیشتر از مقدار طبیعی است، اما مشکل در پاسخ سلول‌ها به انسولین است. مقاومت به انسولین معمولاً منجر به بروز دیابت نوع ۲ می‌شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت جامعه، در کنار ورزش و فعالیت بدنی کافی، متخصصان علم تغذیه، برای خلاص شدن از چربی احشایی، تاکید زیادی بر پیروی از یک رژیم غذایی سالم دارند:

– مصرف پروتئین کافی: پروتئین مهمترین ماده مغذی برای از بین بردن چربی احشایی است. این ماده مغذی به تقویت متابولیسم کمک کرده و باعث کاهش وزن و در نتیجه کاهش چربی احشایی می‌شود. مصرف پروتئین باعث تولید بیشتر هورمون لپتین یا هورمون سیری در بدن شده و میل به پرخوری را کاهش می‌دهد.

– میوه‌ها و سبزیجات تازه: افزایش مصرف فیبر، یکی از مهمترین گام‌ها برای از بین بردن چربی احشایی است. برای اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی، گیاهان و میوه‌های تازه بیشتری بخورید.

– غلات کامل: غلات سبوس‌دار باعث کاهش وزن می‌شوند. این نوع غلات به آرامی در بدن هضم می‌شوند و فرد در نتیجه مصرف آنها، احساس سیری طولانی مدت می‌کند. غلات فراوری شده مانند نان سفید، برنج سفید، ماکارونی بدون سبوس یا شیرینی‌ها باعث افزایش چربی احشایی می‌شوند.

– تخم مرغ: تخم مرغ سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم و بسیاری از ویتامین‌ها و املاح ضروری است. تخم مرغ کالری چندانی ندارد و مصرف آن باعث کاهش اشتها می‌شود.

– چای سبز: چای سبز در ترکیب با ورزش می‌تواند به شما در از دست دادن وزن کمک کند. محققان می‌گویند موادی در چای سبز شناخته شده است که سبب تحریک بدن برای سوزاندن کالری و افزایش از دست دادن چربی شکم می‌شود.

– فعالیت بدنی کافی: ورزش شدید و سخت، چربی را از بین می‌برد و سرعت تجمع چربی‌های احشایی را در بدن طی سال‌های متمادی کند می‌کند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد نیم ساعت ورزش هوازی شدید، ۴ روز در هفته بسیار کمک‌کننده است. استفاده از دوچرخه ثابت یا تردمیل نیز مفید است. فعالیت با شدت متوسط که ضربان قلب را افزایش دهد، سرعت تجمع چربی احشایی را کاهش می‌دهد. لازم نیست حتماً به کلاس ورزشی بروید، کافی است فعالیت‌های روزانه را با شدت بیشتری انجام دهید. تمرکز بر ورزش‌های مخصوص شکم را فراموش کنید زیرا با هیچ ورزش خاصی نمی‌توان چربی احشایی را از بین برد.

– بهبود کیفیت خواب: داشتن خواب خوب شبانه در تنظیم وزن بسیار موثر است. افرادی که ۶ تا ۷ ساعت خواب خوب شبانه دارند، ظرف ۵ سال کمتر از دیگران چربی احشایی ذخیره می‌کنند.