

## يك رژيم غذايي براي خلاص شدن از چربي دور شکم



اگر تصميم گرفته‌ايد از چربي اطراف شکم خود خلاص شويد و شکمتان را كوچك كنيد كافيست به چند دستورالعمل ساده كه به تازگي در كتاب جديدي تحت عنوان «رژيم غذايي شكم صاف» ارائه شده است عمل كنيد.

اگر تصميم گرفته‌ايد از چربي اطراف شكم خود خلاص شويد و شكمتان را كوچك كنيد كافيست به چند دستورالعمل ساده كه به تازگي در كتاب جديدي تحت عنوان «رژيم غذايي شكم صاف» ارائه شده است عمل كنيد.

به گزارش سلامتستان به نقل از ايسنا، در اين كتاب كه نوشته دو تن از سردبيران مجله بهداشتي و كارشناسي «#171;پيشگيري» است، آمده است: كساني كه قصد دارند شكم خود را كوچك كنند بايد در روز چهار وعده غذايي حاوي 400 كالري انرژي مصرف كنند، هيچگاه بيش از 4 ساعت گرسنه نمانند و حتما از چربي‌هاي اشباع نشده تك زنجيره‌اي به غذاهاي خود بيفزايند.

در ادامه اين مطلب تاكيد شده است كه علاوه بر اقدامات فوق اين اشخاص همچنين بايد مطلع باشند كه وقتي بدنشان تحت استرس قرار مي‌گيرد هورموني موسوم به كورتيزول در خون آزاد مي‌شود كه بعدا اين هورمون به چربي دور شكم تبديل مي‌شود. بنابر اين آموزش چگونگي كنترل استرس در طول زندگي مي‌تواند به کاهش اين نحوه توليد چربي دور شكم كمك كند. بعلاوه به اين افراد توصيه مي‌شود كه از يك حمايت گروهي اجتماعي قوي بهره‌مند باشند و با دوستان خود حتما ارتباط بگيرند تا از اين حمايت گروهي برخوردار شوند. علاوه بر اينها اين افراد موظف هستند هر چيزي را به هر مقداري كه مي‌خورند، يادداشت كنند تا كنترل آن براي‌شان آسانتر شود.

همچنين در مقاله‌اي كه در همين رابطه در شبكه خبري تورنتو نيوز فهرستي از اسامي مواد خوراكي ارائه شده است كه مي‌توانند چربي‌هاي بدن را بسوزانند و به نوبه خود در کاهش چربي دور شكم موثر هستند.

اين خوردني‌ها شامل كرفس، جوي دو سر، توت‌ها، دانه‌ها، چاي سبز، گريپ فرود و مغز خشكبار هستند. تقريبا تمام اين خوردني‌ها حاوي مقادير زيادي فيبر طبيعي و خوراكي هستند كه مصرف آن براي کاهش وزن بسيار توصيه مي‌شود. براي مثال توصيه مي‌شود كه جوي دو سر را جزو رژيم غذايي روزانه خود قرار دهيد چون حاوي مقادير زيادي فيبر محلول در آب است و در نتيجه انرژي را با سرعت كمتر در بدن آزاد مي‌كند و باعث مي‌شود كه ديرتر گرسنه شويد.

همچنين انواع توت‌ها مثل توت فرنگي، توت وحشي يا تمشك آبي نيز منبع غني از فيبر طبيعي هستند كه سرعت جذب كربوهيدرات‌ها را در بدن کاهش مي‌دهد. اين خوردني از افزايش سطح انسولين در بدن جلوگيري مي‌كند اين تاثير باعث مي‌شود كه ذخيره چربي در بدن کاهش پيدا كند.

دانه‌ها نيز حاوي مقادير زيادي فيبر هستند كه جذب چربي را در بدن کاهش مي‌دهند. دانه‌ها همچنين حاوي پروتئيني هستند كه وجود آن براي ساخته شدن عضلات بدن ضروري است.

چاي سبز نيز سرعت سوخت و ساز را در بدن بالا مي‌برد لذا بدن كالري بيشتري را مي‌سوزاند و چربي كمتر را ذخيره خواهد كرد.

گريب فروت هم با همين روش افزايش سوخت و ساز بدن به کاهش وزن كمك مي‌كند.

مغزها نيز شامل بادام، گردو و فندق منابع غذايي فوق العاده سالم و طبيعي و همچنين سرشار از ويتامين‌ها، املاح پروتئيني‌ها، فيبر و چربي‌هاي اشباع نشده هستند كه به كنترل قند خون و نيز کاهش چربي بدن كمك مي‌كنند البته متخصصان تاكيد دارند كه در مصرف مغزها هميشه بايد تعادل را رعايت كنيد.