

به ورزشهای سبک دل خوش نکنید!

چربیهای شکمی یا «visceral fat» آن دسته از چربی‌هایی هستند که ارگانهایی داخلی را احاطه می‌کنند و فرد را در مخاطره ابتلا به انواع بیماریها قرار می‌دهند.



چربیهای شکمی یا «visceral fat» آن دسته از چربی‌هایی هستند که ارگانهایی داخلی را احاطه می‌کنند و فرد را در مخاطره ابتلا به انواع بیماریها قرار می‌دهند.

چربی‌های شکمی که به چربی‌های مخفی نیز موسومند بیشتر ناحیه اطراف معده را می‌پوشانند. این دسته از چربیها با چربیهایی که به پوست نزدیکترند تفاوت داشته و از آنها خطرناک‌تر هستند.

در واقع خطر این نوع از چربی از چربی تجمع یافته در دیگر نواحی بدن بیشتر است و فرد را در معرض ابتلا به دیابت، بیماریهای قلبی، فشار خون و کلسترول بالا قرار می‌دهد.

منشا تجمع این نوع چربی، خوردن چربی، قند زیاد و عدم تحرک فیزیکی است. زیرا کالری اضافی ناشی از تغذیه غیرصحیح در ارگانها تجمع پیدا می‌کند. کالری اضافی که با ورزش نسوزد در بدن و در اطراف ارگانها تجمع می‌یابد و این روند مخصوصا در افرادی که از قبل اضافه وزن دارند، تشدید می‌شود.

شنا، پیاده روی و به طور کلی ورزش منظم در کاهش این دسته از چربیها نقش دارد البته نباید خود را به دو یا سه جلسه ورزش سبک در طول هفته دل خوش کرد بلکه چربی‌های شکمی و کاهش آنها نیازمند 5 وعده برنامه ورزشی سخت‌تر است.

مصرف رژیم غذایی حاوی پروتئین، میوه و سبزی بیشتر و کاهش مصرف چربی جهت تسریع در سوزاندن کالری دریافتی یکی دیگر از مهمترین راهکارهای کاهش چربیهای شکمی است.