

شکم نقطه‌ای از بدن که به سختی لاغر می‌شود

خیلی از کسانی که چاق هستند از چاقی‌های موضعی هم شکایت دارند که شاید بتوان گفت شایع‌ترین این چاقی‌های موضعی چاقی شکم است.



خیلی از کسانی که چاق هستند از چاقی‌های موضعی هم شکایت دارند که شاید بتوان گفت شایع‌ترین این چاقی‌های موضعی چاقی شکم است.

اگر بین افراد چاق آمار بگیرید و بپرسید که بیشترین نقطه از بدنشان که به طور موضعی هم چاق است کدام نقطه می‌باشد، بدون شک همه از چاقی شکمی حرف می‌زنند و بزرگ‌ترین آرزوی آن‌ها درباره اندامشان این است که هرچه زودتر این شکم چاق، لاغر و صاف شود. در اینجا درباره راه و روش‌های حل این مشکل شایع مطالبی خواهید خواند.

ساختار طبیعی بدن، بزرگ‌ترین مانع

متأسفانه آرزوی اینکه فقط شکمتان لاغر شود، آرزوی واقع‌بینانه‌ای نیست و داشتن یک شکم صاف و ران‌های چاق هم طبیعی نیست. در هر صورت حتی اگر شما هم بخواهید هر جوری که شده این حالت را ایجاد کنید موفق نخواهید شد، چرا که ساختار طبیعی بدنتان این اجازه را به شما نخواهد داد. اگر همه بدنتان چاق و دارای چربی اضافی باشد، بیشترین جایی که این چربی‌ها تجمع پیدا می‌کنند، شکم خواهد بود و حتی اگر نقاط دیگر بدنتان هم چاق نباشد، ولی به هر حال چربی اضافی داشته باشد، این چربی خودش را به شکل یک شکم بزرگ و برآمده نشان می‌دهد.

در درجه اول، ساختار بدن شماست که تعیین می‌کند چقدر می‌توانید در لاغر کردن شکمتان موفق باشید. معمولاً چربی اضافی بدن زنان در شکم و ران‌هایشان تجمع پیدا می‌کند، بنابراین زمانی که وزن کم می‌کنید، اول از همه این نقاط لاغر خواهند شد. مردان معمولاً ران‌های لاغرتری دارند، ولی شکم‌شان بزرگ است.

در هر حال ساختار بدنی شما به هر شکل که باشد و لاغر کردن چاقی موضعی شکم هر قدر هم که دشوار باشد، دلیل بر این نمی‌شود که شما اصلاً به آن توجه نکنید و برای لاغر کردنش تلاش نکنید. در واقع گذشته از اینکه این چاقی اندام شما را زشت جلوه خواهد داد، ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را هم بالا خواهد برد. چاقی شکمی را دست کم نگیرید!

شکم تو رفته، دنده‌های بیرون زده...

متأسفانه خیلی از کسانی که موفق می‌شوند چربی اضافی شکم‌شان را آب نموده و شکم‌شان را صاف کنند، با منظره نه چندان زیبایی رو به رو می‌شوند و آن دنده‌های بیرون‌زده آن‌هاست، بنابراین یک سؤال مهم این است که چه کار کنیم شکم چاقمان تو برود، ولی آن قدر چربی روی آن بماند که دنده‌هایمان نمایان نشوند و با حجم بازوها و ران‌ها متناسب باشد.

متأسفانه شکم نقطه‌ای از بدن است که خیلی راحت‌تر از بقیه نقاط به طور موضعی چاق می‌شود. اگر شما یک شب سر شام پرخوری کنید و غذای چرب و سنگین بخورید، به احتمال بسیار زیاد فردا شکمتان بزرگ‌تر خواهد بود. از طرف دیگر اگر چند روزی در غذا خوردن احتیاط کنید و سراغ غذاهای چرب و سنگین نروید، اثرات منفی آن شام سنگین زیاد دوام نمی‌آورد و ناپدید خواهد شد.

این چنین چاقی کوتاه‌مدتی که ممکن است بر اثر یک پرخوری شبانه ایجاد شده باشد، خیلی راحت‌تر از چاقی موضعی وسیعی که به تدریج و طی ده‌ها سال ایجاد شده از بین می‌رود. در ضمن خوب است بدانید آن‌هایی که وقتی تحت فشار عصبی قرار می‌گیرند به خوردن روی می‌آورند، حاصل این پرخوری را بیش از همه در شکم خود مشاهده خواهند کرد. چون نوعی از چربی که بر اثر استرس ایجاد شود، بیش از همه در شکم تجمع پیدا می‌کند.

اگر می‌خواهید شکم بزرگتان لاغر شود، در درجه اول باید کمتر غذا بخورید و به خصوص مصرف غذاهای شیرین را بسیار محدود نمایید. نوشیدن آب مسئله‌ای است که بر سر آن بحث‌های زیادی وجود دارد. از طرفی نوشیدن آب باعث می‌شود که چربی‌ها زودتر حل شوند و از طرف دیگر آب اضافی هم شکم شما را بزرگ‌تر نشان خواهد داد، ولی در هیچ حالتی چه در مواقع عادی چه وقتی می‌خواهید شکمتان لاغر شود، نوشیدن آب را محدود نکنید. ممکن است وسوسه شوید که اگر کمتر آب بخورم شکم کوچک‌تر به نظر خواهد آمد و به همین خاطر علیرغم نیاز بدن آب ننوشید، ولی بدانید که اگر بدن با کمبود مایعات مواجه شود، به دردمر خواهد افتاد.

یکی دیگر از نکاتی که برای لاغر کردن شکم باید به آن توجه کنید، این است که تعداد وعده‌های غذایی را بیشتر و حجم هر وعده را کمتر نمایید. این نکته تنها برای کسانی که می‌خواهند شکم خود را لاغر کنند مهم نیست، بلکه به طور کلی برای آن‌هایی که برای وزن کم کردن کلی رژیم می‌گیرند و نیز برای آن‌هایی که وزن مناسبی دارند و چاق نیستند هم شایان توجه است. دسته آخر برای اینکه چاق نشوند، باید این نکته را رعایت کنند.

یک ورزش موثر برای لاغر کردن شکم

اگر بخواهیم درباره ورزش مناسبی که برای لاغر کردن شکم مفید باشد حرف بزنیم، باید بدانید نوع ساختار بدنی شما و اینکه چقدر چربی در شکمتان جمع شده، نوع ورزش را تعیین می‌کند. باید گفت که ورزش‌های جزئی مانند پیاده‌روی به درد شما نمی‌خورند، مگر اینکه بسیار چاق باشید و برنامه‌تان این باشد که در طولانی مدت و بسیار آهسته وزن کم کنید.

یکی از بهترین ورزش‌هایی که برای لاغر کردن شکم توصیه می‌شود، این است که به پشت دراز بکشید و بدون اینکه از دست‌هایتان برای نشستن کمک بگیرید یا پاهایتان را حرکت دهید، سعی کنید از حالت خوابیده به حالت نشسته تغییر وضعیت دهید. ممکن است انجام این کار در آغاز کمی برایتان سخت باشد و به خصوص اگر شکم شما خیلی بزرگ باشد، این کار به مراتب دشوارتر خواهد بود، ولی اگر مرتب تمرین کنید و هر روز بتوانید حداقل 30 بار این تمرین را انجام دهید، به زودی شکمتان لاغر خواهد شد.

* دقت کنید که پیش از انجام این ورزش با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید که اندام‌های شکمی شما مشکل ندارند و با انجام این حرکت مشکل تازه‌ای برایتان پیش نخواهد آمد. در ضمن اگر پیش از این دست، کمر، گردن، ران، لگن یا هر نقطه دیگر از بدنتان آسیب فیزیکی دیده، حتماً با پزشک مشورت کنید تا ببینید او انجام این ورزش را برای شما مجاز می‌داند یا خیر. به طور کلی افرادی که بیماری خاصی دارند، باید برای انجام هرگونه ورزشی با پزشک متخصص مشورت کنند. چه این مشکل یک شکستگی کهنه باشد و چه بیماری قلبی.

* این ورزش برای آب کردن چربی اضافی شکم بسیار مفید است، ولی اگر ورزشکار حرفه‌ای هستید باید بدانید که اگر می‌خواهید در این کار کاملاً موفق شوید، لازم است مرتب به سالن ورزشی بروید و تمرین‌های دیگری هم انجام دهید، چون در ابتدا چند کیلو اضافه وزن شکمی به راحتی از بین می‌رود، ولی می‌بینید که از دست دادن آن چند کیلوی باقیمانده دشوار است.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کسانی که در آرزوی لاغر کردن شکم هستند...

در اینجا درباره غذاهایی می‌خوانید که قطع مصرف آن‌ها و جایگزینی آن‌ها با غذاهای سالم قطعاً در کاهش وزن و برآورده شدن آرزوی کوچک کردن شکم موثر خواهد بود.

* هله‌هوله نخورید

اگر به خوردن این خوراکی‌های بیهوده که ارزش غذایی ندارند و فقط کالری اضافی به بدن تحمیل می‌کنند عادت کرده باشید، ترک آن‌ها کار ساده‌ای نیست. بهترین راه این است که اصلاً این خوراکی‌ها را نخرید و در خانه نگه ندارید. به این ترتیب اگر چشمتان به آن‌ها نیفتد به تدریج دیگر به خوردن آن‌ها علاقه نخواهید داشت و این خود گام بزرگی به جلو است.

* کربوهیدرات‌ها را بشناسید

حذف غذاهای دارای کربوهیدرات از رژیم غذایی اشتباه محض است. ولی این مواد هم نوع خوب دارند و هم نوع بد. آن غذاهایی که با آردهای تصفیه شده درست شده‌اند، باید کنار گذاشته شوند. برنج و نان سفید، بیسکویت‌ها، پاستا و کیک‌ها از این دسته خوراکی‌ها هستند. آن‌ها باعث می‌شوند نفخ کنید، هضم غذا مختل شود، به یبوست مبتلا شوید و چربی در بدنتان تجمع یابد. در مقابل، رژیمی که منابع تأمین‌کننده کربوهیدرات آن، نان‌های تهیه شده از آرد کامل و تصفیه نشده، نان جو، برنج قهوه‌ای، سیب زمینی شیرین، میوه‌ها و سبزی‌ها باشند، به مراتب سالم‌تر خواهد بود.

* مراقب نوشیدنی‌های مصنوعی باشید

آب‌میوه‌های مصنوعی یکی از انواع نوشیدنی‌هایی هستند که خیلی از ما فکر می‌کنیم چون #171 مایع» می‌باشند، در بدن نمی‌مانند و چاقمان نمی‌کنند، در حالی که اکثر این نوشیدنی‌ها پرکالری هستند.

چرا هله‌هوله‌ها مضر هستند؟

علت اصلی این است که این خوراکی‌ها دارای نمک و شکر زیادی هستند. نمک سدیم دارد که مصرف سدیم باعث احتباس آب در بدن می‌شود که خود مانعی است برای کاهش وزن. قندهای موجود در این غذاها هم از نوع قندهای ساده‌اند که در مدتی کوتاه قند خون را بالا برده، منجر به تولید انسولین زیاد می‌شوند که همین امر روند چربی‌سوزی را کند می‌کند و اشتها را بیشتر خواهد کرد.

باز هم دقت کنید...

نکته دیگر این است که در خوردن غذاهای دارای کربوهیدرات‌های سالم هم زیاده‌روی نکنید، چون به هر حال این مواد دارای انرژی هستند و اگر مقدار زیادی از این خوراکی‌ها را در مدت کوتاهی بخورید، بدنتان به یکباره انرژی زیادی دریافت خواهد کرد که نمی‌تواند آن‌ها را متابولیزه کند. در واقع بدن به این همه انرژی در زمان اندک نیازی ندارد و به ناچار این کالری‌های اضافی به چربی تبدیل خواهند شد.

آخر شب غذا نخورید

این دیگر نیاز به توضیح چندانی ندارد. واضح است که آخر شب همه خسته‌اند و پس از غذا خوردن یک راست به تخت خواب می‌روند. به این ترتیب قند خون بالا می‌رود، بدون اینکه هیچ انرژی مصرف شود. این امر هم به ایجاد چربی اضافی می‌انجامد.

چه شکمی #171 بزرگ» و خطرناک محسوب می‌شود؟

برای اینکه بدانید بزرگی شکمتان خطرناک است یا خیر یا اصلاً شکمتان بزرگ حساب می‌شود یا نه، یک متر نرم بردارید. دراز بکشید و دور کمر خود یعنی بالای مفصل ران و زیر ناف ببندید. بدون این که نفستان را حبس کنید یا شکمتان را تو دهید، دور کمرتان را اندازه بگیرید. اگر دور کمرتان بیش از 102 سانتیمتر (برای مردان) و بیش از 88 سانتیمتر (برای زنان) باشد، در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و بسیاری از بیماری‌های دیگر قرار دارید. در این صورت، باید فکری به حال خود بکنید. به احتمال قریب به یقین شما کلاً

چاق هستید و بهترین اقدام برای خلاصی از این چاقی موضعی خطرناک این است که وزن کم کنید.

آیا چاقی شکمی واقعاً خطرناک است؟

چربی تجمع یافته در عمق بافت‌های شکم بیش از چربی جمع شده در ران‌ها و باسن برای سلامتی خطرناک است. چربی زیر پوستی به اندازه چربی عمقی برای سلامتی مضر نیست. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که اگر شکم بزرگ باشد، ریسک ایجاد التهاب در بدن و بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، سندروم متابولیک، سکنه‌های مغزی و بسیاری از بیماری‌های دیگر به طور محسوسی افزایش خواهد یافت. زنانی که چاقی شکمی دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند.

چرا این پدیده روی می‌دهد؟

دکتر اترتون که استاد و محقق برجسته علوم تغذیه در دانشگاه ایالتی پن است درباره این پدیده می‌گوید: «#171؛ خوردن غلات کامل و کاهش مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قندهای ساده واکنش گلوکز و انسولین را تغییر می‌دهد و سوزاندن چربی‌ها را آسان‌تر می‌کند».

در واقع وقتی شما غذاهایی چون نان سفید بدون سبوس یا شیرینی و شکلات که قندهای ساده دارند می‌خورید قند خون به سرعت بالا می‌رود و برای تعدیل آن انسولین زیادی ترشح می‌شود که باعث می‌شود چربی راحت‌تر تجمع پیدا کند، ولی در مقابل خوردن غذاهای دارای غلات کامل مانند نان‌های سبوس‌دار که دارای فیبر زیادی هستند حساسیت به انسولین را در بدن بیشتر می‌کند. این روند به بدن کمک می‌کند که از گلوکز خون به طور مؤثرتری استفاده کند، سطح آن را در خون پایین بیاورد و از تجمع چربی بکاهد.

دکتر روزنبلوم درباره استفاده مداوم از غلات کامل می‌گوید: «#171؛ شاید این کار در نظر خیلی از افراد غیر عملی و ناممکن به نظر برسد، ولی اگر تلاش کنید می‌توانید این کار را انجام دهید و این مواد غذایی ارزشمند را در سفره خود بگنجانید. این مواد دارای فیبر بسیار زیادی هستند که معده شما را تا مدت زیادی پر نگه می‌دارند و مدت بیشتری احساس سیری می‌کنید. همین باعث می‌شود کمتر بخورید و اگر روی رژیم لاغری هستید زودتر به هدف‌تان برسید. به علاوه خوردن فیبر زیاد از بروز یبوست هم جلوگیری می‌کند. اگر بخواهید برای لاغر شدن رژیم بگیرید و خوردن غذاهای حاوی فیبر مانند همین غلات کامل را فراموش کنید، دچار یبوست خواهید شد که مشکل بسیاری از کسانی است که برای کاهش وزن تلاش می‌کنند».

اثر مثبت رژیم سالم، واقعیتی ثابت شده با مدارک علمی...

نتایج پژوهشی که خلاصه آن در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا به چاپ رسیده نشان می‌دهد که رعایت یک رژیم کنترل شده که سرشار از غلات کامل باشد برای آب کردن چربی اضافی شکمی مؤثر است. بخشی از افرادی که در این تحقیق شرکت داشتند رژیمی شامل غلات کامل، 5 وعده میوه و سبزی، 3 وعده لبنیات کم‌چرب و 2 وعده گوشت کم‌چرب، ماهی یا گوشت مرغ را در پیش گرفتند و گروهی دیگر همان رژیم را رعایت کردند با این تفاوت که غلات موجود در رژیم این گروه تصفیه شده بود و سبوس نداشت. دیده شد که گروه اول بیش از گروه دوم توانستند چربی اضافی شکمشان را آب کنند.

درباره میزان ورزش هوشیار باشید

برخی عقیده دارند که هر قدر ورزش (حتی خیلی کم) کنید، باز هم شکمتان کوچک خواهد شد و به طور کلی لاغر می‌شوید. آگهی‌های بسیار زیادی وجود دارند که با جملات فریبنده‌ای چون ««در 10 دقیقه لاغر شوید!» یا ««لاغر کردن شکم با روزی 5 دقیقه ورزش!»، این باور نادرست را تلقین می‌کنند. باید بدانید که بدن اکثر افراد 20 دقیقه پس از آغاز ورزش است که وارد فاز چربی‌سوزی می‌شود و باید بتوانید به تدریج توان خود را بالا ببرید تا بعد از این زمان هم ورزش کردن را ادامه دهید تا در طی زمان، چربی‌های اضافی بدن‌تان و در نهایت شکم بزرگتان از بین برود. پیش از همه این‌ها یادتان باشد که موفقیت در این کار قبل از هر چیز به اراده‌ای پولادین و صبر و حوصله بسیار نیاز دارد. اگر چند هفته تلاش کردید و دیدید که همچنان اوضاع مثل گذشته است نباید ناامید شوید و دست از تلاش بکشید. موفقیت در کاهش وزن کار ساده‌ای نیست. این یادتان باشد...

دام‌های تبلیغاتی کسب و کار لاغری...

کسانی که به طور کلی چاق هستند و به خصوص درصد لاغر کردن شکم چاقشان می‌باشند، به دنبال روشی هستند که به آسان‌ترین شیوه، با کمترین زحمت و در کوتاه‌ترین زمان، بادوام‌ترین نتیجه را بدهد.

به بیان دیگر آن‌ها می‌خواهند با کمترین تلاش و در کوتاه‌ترین زمان شکمشان کوچک شود و دیگر هم چاق نشود. این‌ها همان چیزهایی هستند که آگهی‌های رنگارنگ لاغری وعده می‌دهند.

برای اینکه در دام این تبلیغات گنج‌کننده نیفتید، باید از چند حقیقت علمی آگاه شوید:

- 1- بدانید که وقتی رژیم می‌گیرید تا لاغر شوید، نمی‌توانید به بدن‌تان دستور دهید که چربی اضافی کدام قسمت را بسوزاند.
- 2- باید بدانید که متأسفانه وقتی برای لاغر شدن دست به کار می‌شوید، آن نقاطی از بدن‌تان که اول از همه چاق شده، آخر از دیگر نقاط چاق بدن لاغر خواهند شد.
- 3- شما می‌توانید با انجام حرکات خاص قدرتی، عضلات یک نقطه از بدن مثل بازوها را تقویت و حجیم سازید، ولی نمی‌توانید چربی اضافی همان قسمت را به طور موضعی آب کنید.
- 4- هرگز این را باور نکنید که چربی‌ها به عضله مبدل خواهند شد. اگر شما تمرینات قدرتی خاصی روی یک عضله انجام دهید تا تقویت شود، می‌توانید زیر چربی‌های اضافی آن قسمت عضله بسازید. این کار شکل ظاهری شما را بهتر خواهد کرد، ولی با این روش نمی‌توانید چربی اضافی آنجا را بسوزانید و لاغرش کنید.
- 5- برای لاغر کردن یک شکم بزرگ راه‌های مختلفی وجود دارد، ولی بهترین آن‌ها این است که آن مقدار کالری که هر روز با خوردن غذاها به دست می‌آورید، از میزانی که با انجام فعالیت‌های روزانه مصرف می‌کنید کمتر باشد.

شما می‌توانید با انجام حرکات خاص قدرتی، عضلات یک نقطه از بدن مثل بازوها

را تقویت و حجیم سازید، ولی نمی‌توانید چربی اضافی همان قسمت را به طور موضعی آب کنید

6- در چنین رژیمی که میزان کالری دریافتی شما را کمتر از میزان کالری مصرفی تنظیم می‌کند، لازم است کالری مورد نیازتان را از منابع غذایی سالم یعنی گوشت‌های کم‌چرب، غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌ها تأمین کنید. در ضمن باید میزان مصرف کربوهیدرات‌ها و قندهای ساده را هم به حداقل برسانید. به علاوه در کنار داشتن یک رژیم غذایی مناسب و علمی، ورزش مرتب و موثر هم لازم است.

7- برای لاغر شدن باید به طور مرتب ورزش کنید، ولی باید این ورزش را دوست داشته باشید. انجام تمرین‌های قدرتی و کار با وزنه‌ها نیز برای کامل کردن مجموعه کارهایی که برای لاغر شدن انجام می‌دهید لازم هستند.

اگر دیدید که علی‌رغم انجام همه این کارها، باز هم وزنه همان عدد قبلی را نشان می‌دهد و شکمتان مانند قبل چاق است، به پزشک مراجعه کنید. گاهی اوقات بیماری داخلی خاصی نمی‌گذارد بدنتان چربی بسوزاند.