



آیا دویدن با شکم خالی به لاغر شدن کمک می‌کند؟

به نظر می‌رسد که انجام یک فعالیت جسمی استقامتی در زمانی که فرد ناشتاست بسیار مؤثرتر از زمانی است که این فعالیت بعد از خوردن غذا انجام شود. آموزش و تمرین این اثر را تقویت می‌کنند خصوصاً برای خانم‌ها...

سلامت نیوز: به نظر می‌رسد که انجام یک فعالیت جسمی استقامتی در زمانی که فرد ناشتاست بسیار مؤثرتر از زمانی است که این فعالیت بعد از خوردن غذا انجام شود. آموزش و تمرین این اثر را تقویت می‌کنند خصوصاً برای خانم‌ها...

برای لاغری با شکم خالی بدویم؟

واضح و مبرهن است که نوع و مدت زمان انجام یک فعالیت جسمی تأثیر قابل توجهی بر میزان جابه‌جایی ذخیره‌های انرژی بدن دارد. وضعیت تغذیه‌ای یک ورزشکار (آماتور و غیرآماتور) نیز میزان مصرف انرژی را تغییر می‌دهد. انجام فعالیت جسمی با شکم خالی مصرف چربی‌ها را برای فعالیت‌های عضلانی افزایش می‌دهد. بنابراین به افرادی که اضافه وزن دارند و دوست دارند لاغر شوند، توصیه می‌شود که دنبال ورزشی بروند که به لاغر شدن شان کمک کند.

تفاوت‌های قابل توجه بین ورزش با شکم خالی و شکم پر در واقع، برای انجام یک تمرین ورزشی با شدت کم، بین افراد عادی، این فعالیت حدود 45% چربی‌های آنان را می‌سوزاند در حالی که بعد از هضم گلوکز، همین تمرین ورزشی نیمی از این میزان لیپید را به مصرف می‌رساند.

اگر این فعالیت با شدت بیشتری انجام شود، اثربخشی‌اش باز هم بیشتر خواهد بود: اگر 8 تا 12 ساعت قبل از انجام ورزش، غذایی خورده شود، مصرف گلوکز نصف خواهد شد. به طور خلاصه، انجام فعالیت ورزشی با شکم خالی نسبت به زمانی که شکم پر است یا حتی سه ساعت بعد از مصرف غذا، چربی بیشتری می‌سوزاند.

برای لاغر شدن از کجا شروع کنیم؟ بر اساس اقداماتی که توسط یک گروه از محققان فرانسوی دانشگاه پل ساباتیه تولوز انجام شده، بر این نتایج تأکید گردیده است:

در میان افرادی که دچار چاقی مفرط هستند، شرایط تمرین با شدت متعادل 47% از چربی‌ها را به مصرف می‌رساند، در حالی که بعد از غذا خوردن این عدد به 31% می‌رسد، حال اگر این تمرین ورزشی به طور منظم تکرار شود و همراه با یک رژیم غذایی کم‌کالری باشد، قطعاً به کاهش وزن منتهی خواهد شد.

با این حال، این تأثیر "سوختن چربی" محدودیت‌های خودش را دارد. این روش برای زمانی است که قرار باشد تمرین ورزشی با شدت متعادل انجام شود.

هر چه تمرین زمان بیشتری طول بکشد، بدن مقدار بیشتری از انرژی مورد نیازش را از بافت‌های چربی برمی‌دارد، حال اگر فرد ناشتا هم باشد، مقدار این برداشتن باز هم افزایش خواهد یافت.

واضح است که دویدن به مدت چند ساعت با ریتم متعادل و دوچرخه سواری طولانی مدت با شکم خالی بسیار بیشتر از اسکواش یا دو سرعت مفید هستند.

تمرین بیشتر، کالری بیشتری می‌سوزاند عادت دادن بدن به فعالیت جسمی با شکم خالی وضعیت اکسیژن‌رسانی به چربی‌ها را نیز بالا می‌برد و به کمک تطابق متابولیک بدن، مصرف چربی‌ها بیشتر خواهد شد.

در این مورد زنان نسبت به مردان، برتری تردیدناپذیری نشان داده‌اند. در واقع، هنگام انجام یک فعالیت ورزشی با شدت متعادل در بین افراد بسیار چاق، سوختن چربی‌ها و اکسیژن‌رسانی به بافت‌های چربی در بین زنان بهتر بوده است.

در نتیجه، بهتر است خانم‌ها به انجام تمرینات ورزشی با شدت متعادل بپردازند

به عبارت دیگر، زنان بهتر از مردان چربی ها را به حرکت درمی آورند، اما فقط هنگام انجام تمریناتی با شدت کم و متعادل. به طور خلاصه، زنان نسبت به مردان شانس بیشتری برای دست یابی به تناسب اندام توسط ورزش دارند.

منبع: سیمرغ