

## روش های پیشنهادی برای کاهش چربی دور شکم

چربی دور شکم یکی از بدترین انواع چربی است که به سرعت باعث افزایش کلسترول و قند خون می شود.



سلامت نیوز: چربی دور شکم یکی از بدترین انواع چربی است که به سرعت باعث افزایش کلسترول و قند خون می شود. این چربی در مقاوم شدن انسولین و بروز التهاب نقش زیادی دارد. در این مطلب به نقل از Prevention<sup>171</sup>; به عواملی که در کاهش حجم چربی شکم تاثیر دارد، اشاره می شود که خواندن آن مفید است.

\* در کاهش چربی دور شکم، تنها کالری نقش ایفا نمی کند: نوع غذایی که مصرف می کنید روی سوخت و ساز یا ماندن چربی شکم تاثیر دارد. در یک مطالعه انجام شده در این زمینه، ۲ گروه از داوطلبان کالری مساوی مصرف کردند. گروه اول کربوهیدرات خود را از غلات تصفیه شده و گروه دوم از لوبیا و غلات سبوس دار تامین کردند. در گروه دوم چربی شکم بیشتری سوزانده شد. بنابراین کافی است ۲ وعده غذایی تشکیل شده از نان سفید، پاستای سفید و ... را با عدس، نخود یا لوبیا جایگزین کنید.

\* ادویه در سوزاندن چربی موثر است: در یک مطالعه، یک گروه از داوطلبان که به چاقی مفرط مبتلا بودند روزی یک تا ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب و گروه دیگر دارونما مصرف کردند. در گروهی که سرکه سیب مصرف کردند چربی شکم بیشتری سوزانده شد. این در حالی بود که رژیم غذایی و میزان ورزش در گروه کاملا مشابه بود. اگر قصد دارید از این روش برای سوزاندن چربی بدن استفاده کنید، قبل از مصرف حتما سرکه سیب را در آب حل کنید.

\* نشستن طولانی مدت باعث ایجاد چربی شکم می شود:

ورزش هایی مانند پیاده روی، دویدن ملایم، دوچرخه سواری هفته ای ۳ ساعت برای سوزاندن چربی مفید است.

\* درازنشست موثر نیست: درازنشست، عضله ریز چربی را سفت می کند و قسمت اصلی بدن را محکم می کند که اهمیت دارد اما چربی شکم را آب نمی کند. برای سوزاندن چربی باید به ایروبیک، پیاده روی، دوی آهسته و ... بپردازید.

\* چای سبز بر کاهش چربی شکم تاثیر می گذارد: افرادی که ورزش می کنند و روزی ۷ فنجان چای سبز می نوشند، نسبت به دیگران چربی بیشتری می سوزانند، کانکینز موجود در چای سبز مکانیزم چربی سوزی بدن را فعال می کند.

\* تماشای کمتر برنامه تلویزیونی: افرادی که مدت زمان تماشای تلویزیون را کاهش می دهند، ۱۰۰ کالری کمتر مصرف می کنند.

\* استرس در افزایش چربی دور شکم نقش دارد: هرچه استرس بیشتر باشد، دور شکم نیز بزرگ تر می شود. استرس باعث افزایش کورتیزول می شود. در پی این امر فرد به مصرف هله هوله ها که کالری بالا دارد، ترغیب می شود. سعی کنید یاد بگیرید با مشکلات کنار بیایید و نگذارید استرس به شما وارد شود.

\* چربی شکم را با متر اندازه بگیرید: استفاده از متر بهترین راه برای اندازه گرفتن چربی دور شکم است.

\* با افزایش وعده های غذایی می توان شکم را آب کرد: افرادی که روزی ۶ وعده غذای کوچک می خورند نسبت به دیگران کمر کوچک تری دارند. برای از بین بردن چربی دور شکم، شکر و چربی های اشباع شده را از برنامه غذایی تان حذف کنید و غلات سبوس دار، پروتئین های کم چرب و فیبر را جایگزین کنید و با انجام فعالیت های ورزشی، استرس خود را کاهش دهید.

منبع: روزنامه خراسان