

7 توصیه برای داشتن شکمی تخت

شما هم در آرزوی داشتن شکم تخت هستید؟ به این روزها خیلی‌ها از چربی‌های دور شکم به ستوه آمده‌اند و دلشان می‌خواهد شکم تختی داشته باشند. شاید در گام اول کار سختی به نظر بیاید اما با اندکی تلاش همه کاری شدنی است.



شما هم در آرزوی داشتن شکم تخت هستید؟ به این روزها خیلی‌ها از چربی‌های دور شکم به ستوه آمده‌اند و دلشان می‌خواهد شکم تختی داشته باشند. شاید در گام اول کار سختی به نظر بیاید اما با اندکی تلاش همه کاری شدنی است.

می‌دانید راز موفقیت در چیست؟ تغذیه‌ی متناسب، ورزش، خواب کافی.

در این مقاله توصیه‌هایی برای داشتن شکمی تخت و مورد دلخواه شما ارائه می‌دهیم. مثل همیشه با ما همراه باشید.

ورزش، ورزش، ورزش

لطفاً ورزش کنید. این که تیترا را آن قدر با تاکید نوشته‌ایم بی دلیل نیست. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان داده است برای داشتن شکمی تخت دنبال کردن رژیم غذایی کافی نیست. برای آب کردن چربی‌هایی که دور شکم جا خوش کرده‌اند لازم است که ورزش کنید.

خواهش می‌کنیم در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید. اگر نمی‌توانید پیاده روی کنید. اگر بهانه می‌کنید که وقت ندارید سعی کنید بعد از کار چند ایستگاه مانده به منزل از اتوبوس یا تاکسی پیاده شده و مسیر را تا خانه پیاده بروید. پشت میز یا فرمان نشستن شما را از ریخت می‌اندازد. از ما گفتن بود.

از مصرف چربی‌های ترانس بپرهیزید

نتایج پژوهشی که روی میمون‌ها انجام شده است نشان می‌دهد مصرف چربی‌های ترانس حتی اگر غذاهای پرکالری نخورید باز هم باعث تجمع چربی‌ها در ناحیه‌ی شکم می‌شود.

چربی‌های ترانس که از هیدروژنه کردن چربی‌های گیاهی به وجود می‌آیند در تمام محصولات صنعتی حاوی روغن‌های نباتی هیدروژنه وجود دارند. در هنگام خرید مواد غذایی به دقت ترکیبات آن را مطالعه کنید. اگر اسم چربی‌های ترانس و روغن‌های هیدروژنه را دیدید از خرید آن منصرف شوید.

مصرف گلوسیدها و چربی‌های امگا 6 را کاهش و مصرف چربی‌های اشباع نشده ی مونو و امگا 3 را افزایش دهید

داشتن تغذیه‌ای که در آن سهم کمتری به چربی‌های خانواده‌ی امگا 6 مثل روغن آفتابگردان و روغن ذرت داده شود و در عین حال چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو مثل روغن زیتون، زیتون و آووکادو و همچنین امگا 3 هایی مثل روغن کلزا و گردو بیشتر مصرف شود رژیمی است که از تجمع چربی‌ها در ناحیه‌ی شکم جلوگیری می‌کند. این ادعا نتیجه‌ی پژوهشگران اسپانیایی است که معتقدند برای داشتن شکمی تخت باید مصرف امگا 3 ها و چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو را در الویت برنامه‌ی غذایی‌تان قرار دهید.

علاوه بر این در طی پژوهش‌های دیگری مشاهده کردند تجمع چربی‌ها در شکم داوطلبانی که تغذیه‌ای سرشار از چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو داشته‌اند کمتر بوده است. برعکس افرادی که رژیم سرشار از گلوکوسیدها (نان و مشتقاتش، مواد غذایی شیرین، سیب زمینی) دارند بیشتر از ناحیه‌ی شکم چاق می‌شود. به علاوه این داوطلبان از مقاومت انسولین نیز رنج می‌بردند.

نتایج پژوهش دیگری که در دانشگاه یل روی افراد نسبتاً چاق انجام شد نشان می‌دهد داشتن یک رژیم غذایی سرشار از چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو در عرض 28 روز میزان چربی‌ها را 33 درصد کاهش داده است. داوطلبان شرکت کننده در این پژوهش در حدود 4 کیلو وزن و 5 سانتی‌متر سایز کم کردند. البته تحقیقات در این باره همچنان ادامه دارد.

میوه‌های بدون هسته مثل بلوبری و مورد صحرایی میل کنید

شاید بگویید وقتی بلوبری در ایران وجود ندارد چرا این همه تاکید می‌کنیم. حق با شماست. اما توجه داشته باشید که ما خواننده‌هایی داریم که خارج از ایران زندگی می‌کنند و به این قبیل میوه‌ها دسترسی دارند. علاوه بر این تاکید ما برای این است که راه واردات یا به نوعی کشت این قبیل محصولات در ایران رواج یابد. بلوبری بسیار مفید است.

نتایج پژوهشی که در سال 2009 روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شد نشان می‌دهد مصرف زیاد مورد صحرایی چربی‌های دور شکم را کاهش می‌دهد. در واقع با وجود این که این موش‌های آزمایشگاهی غذاهای خیلی چربی نیز می‌خوردند اما با مصرف زیاد مورد صحرایی تجمع چربی‌های شکمشان کمتر شده است. به عقیده‌ی محققان آنتی اکسیدان‌های موجود در مورد صحرایی سوخت و ساز گلوکوسیدها (از دلایل به وجود آورنده‌ی چربی‌های دور شکم) را بهبود می‌بخشند.

گیاه شیرین بیان بجوید

بر اساس نتایج یک پژوهش ژاپنی که در سال 2007 انجام شد، فلاونوئیدهای موجود در گیاه شیرین بیان از تجمع چربی در ناحیه شکم جلوگیری به عمل می‌آورند. توصیه می‌کنیم به جای آدامس یا آب نبات چوب گیاه شیرین بیان را بجوید.