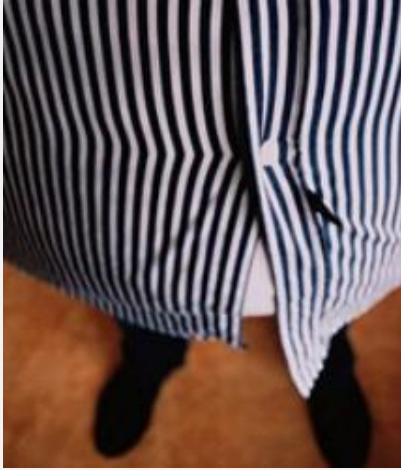


رژیم غذایی برای چاقی شکمی

بسیاری از افراد نیازمند کاهش اندازه ی دور کمرشان هستند و به راستی چه کسی یک شکم صاف را نمی خواهد؟...



بسیاری از افراد نیازمند کاهش اندازه ی دور کمرشان هستند و به راستی چه کسی یک شکم صاف را نمی خواهد؟ اساس یک رژیم غذایی صاف کننده ی شکم، یک الگوی غذایی متناسب که میزان انرژی آن محدود شده است، می باشد. از طرف دیگر، این نوع رژیم حاوی مقادیر کافی از سبزیجات، میوه جات و غلات سبوس دار است. این نوع رژیم غذایی، همان چیزی است که به طور متداول تحت عنوان "رژیم مدیترانه ای" معروف می باشد. در این نوع رژیم، توصیه می گردد انرژی دریافتی شما به طور ناگهانی کم نگردد و حاوی انرژی ای معادل با 1600 کالری باشد. در این نوع رژیم، بر مصرف یک سری مواد غذایی تاکید می شود از جمله: غلات سبوس دار، میوه ها، سبزی ها، آجیل، حبوبات، شیر و لبنیات کم چرب و کمی گوشت قرمز (مصرف گوشت قرمز در حدود یک بار در هفته).

خوبی از رژیم های تبلیغاتی تضمین کننده ی لاغری شکم، بر مصرف چربی های تک زنجیره ای غیر اشباع مانند روغن زیتون یا روغن آفتابگردان تاکید دارند. اگرچه مصرف چربی های سالم در کنترل چاقی و به ویژه چاقی شکمی مفید است، ولی به تنهایی موثر نخواهد بود، زیرا به هر حال حاوی انرژی فراوان می باشند.

آیا رژیم غذایی خاصی برای از بین بردن چاقی های موضعی وجود دارد؟ واقعیت آن است که شواهد علمی کنونی، رژیم غذایی را که باعث لاغری یک قسمت از بدن شود، تایید نمی کنند. هنگام رژیم غذایی، روند لاغری از صورت آغاز می شود و به سمت پایین حرکت می کند. در رژیم های لاغری سریع اثر که همراه با محدودیت شدید کالری در یک مدت زمان کوتاه می باشد، بیشترین منطقه ای که لاغر می شود، صورت فرد خواهد بود. در نظر بگیرید فردی که فقط از چاقی شکمی رنج می برد و صورت لاغری دارد، با استفاده از این نوع رژیم های غیر اصولی، علاوه بر این که دچار اختلالات فراوان جسمی می گردد، لاغری صورت و به عبارت دیگر افتادگی پوست، تغییرات نامطلوب ظاهری را در او به وجود می آورد که شما و نزدیکان تان را از اجرای هر نوع رژیم لاغری مایوس می نماید.

ولی در صورتی که یک رژیم غذایی اصولی را که همراه با کاهش تدریجی در انرژی دریافتی و اصلاح الگوی تغذیه ای باشد آغاز نمایید، قطعاً بعد از مدت کوتاهی بیشترین حجم بافت چربی را از ناحیه مورد نظرتان از دست خواهید داد، بدون آن که عوارض نامطلوبی را در شما ایجاد نماید.

تاثیر چربی های غیر اشباع، بویژه روغن زیتون و دانه های گیاهی مانند انواع خشکبار و سویا در رفع چاقی شکمی چگونه است؟

چربی های اشباع و به ویژه چربی های ترانس، چاقی شکمی را تشدید می کنند. بر همین اساس در رژیم های لاغری شکم، بر مصرف چربی تک زنجیره ای غیر اشباع (مثل روغن زیتون) به همراه هر وعده غذایی تاکید می گردد. روغن های تک

زنجیره ای غیر اشباع در زیتون، اووکادو، آجیل، کاکائو تیره، سویا، تخم کتان و روغن آفتابگردان، یافت می شوند. مطالعات پژوهشی نشان می دهد مصرف روغن تک زنجیره ای، مزایای بسیاری برای سلامت و نیز به دست آوردن شکمی

صاف دارد. چربی های تک زنجیره ای غیر اشباع همچنین ممکن است به کنترل اشتها کمک کنند و در نتیجه افزودن آن به وعده ها و میان وعده های غذایی، رعایت برنامه غذایی و کاهش چربی شکمی را آسان تر می کند.

اما به این نکته باید توجه ویژه ای داشت که در افرادی که سال ها دارای برنامه غذایی نامنظم و چاقی بوده اند، اثرات مطلوب چربی های غیر اشباع با پرخوری ناپدید می گردد، زیرا باید پذیرفت که به هر حال چربی های غیر اشباع نیز حاوی انرژی

مشابه سایر روغن ها بوده و در افراد چاق که انتقال پیام سیری به مغز دچار اختلال است، در نهایت چاقی کم نخواهد شد. توصیه های اساسی برای حذف چاقی موضعی:

- واقع بین باشید: این توصیه در کاهش چربی شکمی، مهم تر از سایر موارد می باشد. توجه داشته باشید که روش سریعی برای کاهش چربی دور شکم وجود ندارد.

- بسیار محتاط باشید: چنانچه رژیمی یافتید که به شما اطمینان داد سریعاً چربی شکمی شما را کاهش می دهد، بدانید فایده ای نخواهد داشت و احتمالاً سبب از دست دادن آب بدن می گردد تا چربی بدن؛ و بعد از قطع این رژیم، آب بدن مجدداً

برمی گردد. - متعهد به ادامه رژیم باشید: برای کاهش چربی شکمی و حفظ لاغری آن، مصمم باشید. - داشتن رژیم غذایی منظمی که حاوی سه وعده اصلی و دو تا سه میان وعده باشد، در تنظیم متابولیسم (سوخت و ساز)

طبیعی بدن شما اهمیت فراوان دارد و از پراشتهایی کاذب شما جلوگیری می نماید. - انجام ورزش های هوازی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا در کاهش چربی شکمی خیلی موثر است.

- دراز و نشست: چنانچه می خواهید شکم سفتی داشته باشید، باید روی ماهیچه های شکمی کار کنید. دلیلی برای ترس از ورزش های شکمی مانند دراز و نشست در صورتی که به درستی انجام شود، وجود ندارد. ولی از طرف دیگر توجه به این

نکته مهم است که این ورزش هم به تنهایی موثر نیست و باعث بروز کمردرد در شما می شود.

درباره ي شروع و نوع فعاليت بدني حتما با پزشك تان مشورت نماييد.
- رژيم غذايي كم چربي: رژيم كم چرب با مقدار زيادي ميوه ها و سبزيجات تازه داشته باشيد. چربي موجود در رژيم غذايي شما بايد 25 تا 30 درصد از انرژي دريافتي روزانه شما را تشكيل دهد كه در اين بين بايد بيشتر از چربي هاي غير اشباع استفاده نماييد. بر همين اساس:
* از روغن زيتون و يا دانه هاي روغني مانند خشكبار، در حد تنظيم شده توسط متخصص تغذيه مي توانيد استفاده نماييد.
* مصرف غذاهاي دريايي: حداقل 2 تا 3 بار در هفته، ماهي بخوريد.
* آنچه نبايد بخوريد: از مصرف گوشت هاي پر چرب و پر نمك (مثل سوسيس و كالباس) اجتناب نماييد. از مصرف مواد قندي و شيرين نيز پرهيزيد.
دكتر حميدرضا فرشچي
متخصص تغذيه - فوق تخصص ديابت و چاقي