

## مهمترین راه برای کاهش چربی شکم کدام است؟



مصرف کالری بالا و کاهش فعالیت بدنی سبب چاقی و افزایش چربی شکمی می‌شود از طرفی با افزایش سن در اثر پیری توده عضلانی کاهش یافته و مصرف کالری بالا سبب افزایش چربی شکمی می‌شود ...

مصرف کالری بالا و کاهش فعالیت بدنی سبب چاقی و افزایش چربی شکمی می‌شود از طرفی با افزایش سن در اثر پیری توده عضلانی کاهش یافته و مصرف کالری بالا سبب افزایش چربی شکمی می‌شود زنان نیز با افزایش سن سطح هورمون استروژن در آنها کاهش یافته و چربی در بدن آنها توزیع می‌شود مشکل چربی شکم این است که فقط به لایه اضافی در زیر پوست محدود نمی‌شود و شامل چربی احشایی نهفته درون شکم و تجمع اطراف ارگان‌های داخلی هم می‌شود و چربی احشایی سبب مشکلات سلامتی و به مراتب خطرناک‌تر از چربی زیر پوست است.

به نظر می‌رسد چربی شکم مخصوصاً برای قلب بد است. مطالعات نشان می‌دهد که چربی شکم با (نارسایی قلبی، تصلب شرایین و سایر مشکلات قلبی و عروقی، پوکی استخوان، زوال عقل، بیماری آلزایمر، دیابت، سرطان روده بزرگ، سندرم متابولیک، فشار خون بالا و سایر مشکلات بهداشتی در ارتباط است.

هر چه دور کمر بزرگتر باشد طول عمر کمتر است

محققان هشدار می‌دهند که داشتن یک شکم بزرگ به معنای مشکل بزرگ برای سلامت شما می‌باشد. آنها اطلاعات را از 11 مطالعه که شامل بیش از 600000 نفر در سراسر جهان بود بدست آوردند و متوجه شدند که افراد با دور کمر زیاد در معرض خطر مرگ در اثر بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی، مشکلات ریوی و سرطان در سن جوانی بودند. مردان مبتلا به دور کمر از 5/107 سانتی متر یا بیشتر با احتمال 50 درصد خطر مرگ و میر بیشتر نسبت به افراد با دور کمر کمتر از 5/87 سانتی متر بود که سبب 3 سال زندگی کمتر بعد از سن 40 سالگی در مردان می‌شود. زنان مبتلا به دور کمر 5/92 سانتی متر یا بیشتر با احتمال 80 درصد خطر مرگ و میر بیشتر نسبت به افراد با دور کمر از 5/67 سانتی متر اینچ یا کمتر بود، که سبب پنج سال زندگی کمتر بعد از سن 40 سالگی در زنان می‌شود. بر اساس این مطالعه، به گفته پژوهشگران برای هر 5 سانتی متر افزایش دور کمر، خطر مرگ با افزایش 7 درصد در مردان و 9 درصد در زنان همراه است.

ارتباط میان یک شکم بزرگ و افزایش خطر مرگ حتی در میان افرادی که شاخص توده بدن (BMI) در محدوده سالم است نیز دیده می‌شود. محققان دریافته‌اند BMI برآورد چربی بدن بر اساس قد و وزن است. BMI یک اندازه‌گیری کامل نیست Cerhan گفت هدف اصلی باید جلوگیری از BMI بالا و دور کمر زیاد باشد برای آن دسته از بیماران که دارای دور کمر بزرگ هستند کاهش چند اینچ از طریق ورزش و رژیم غذایی می‌تواند مزایای مهم برای سلامت داشته باشد.

غذاهایی که برای چربی شکم بد است

چربی شکم برای شما نسبت به چربی جاهای دیگر در بدن شما بدتر است. تجمع بیش از حد چربی شکم خطرناک‌تر از تجمع چربی در اطراف باسن و ران شما است چربی شکم با مشکلات بسیار جدی مانند بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و دیابت نوع 2 در ارتباط است ژن‌های شما می‌توانند به اضافه وزن شما کمک کند تا شما این چربی اضافی را حمل کنید اما انتخاب شیوه زندگی ضعیف به احتمال زیاد سبب بدتر شدن این موضوع می‌شود.

خوردن غذاهای با چربی بالا مفید نیست و کالری اضافی از هر نوع می‌تواند دور کمر را افزایش دهد و به چربی شکم کمک کند. ژنتیک، رژیم غذایی، سن و شیوه زندگی می‌تواند همه در افزایش چربی شکم نقش داشته باشند تغییر عادات غذایی، کاهش چربی‌های اشباع، افزایش مقدار میوه‌ها و سبزیجات و کنترل وزن می‌تواند به شما در مبارزه با چربی شکم کمک کند. کالری بیش از حد از الکل، نوشیدنی‌های شیرین و یا بخش‌های بزرگ از مواد غذایی می‌توانید چربی شکم را افزایش دهد. به نظر می‌رسد الکل یک ارتباط خاص با افزایش دور کمر دارد.

محققان دانشگاه ویک فارست گزارش دادند که چربی‌های ترانس، که توسط روغن نیمه هیدروژنه ایجاد شده سبب افزایش مقدار چربی در اطراف شکم و توزیع مجدد بافت چربی از سایر نقاط بدن به شکم می‌شود چربی‌های ترانس در غذاهایی مانند مارگارین، شیرینی، کلوچه و بیسکویت و غذاهای سرخ شده وجود دارد.

چای سبز در ترکیب با ورزش می‌تواند به شما در دست دادن وزن کمک کند محققان می‌گویند موادی در چای سبز شناخته شده است که سبب تحریک بدن برای سوزاندن کالری و افزایش از دست دادن چربی شکم می‌شود یک رژیم غذایی کم چرب سرشار از زغال‌اخته، سبب کاهش چربی شکم می‌شود. سویا نیز در کاهش چربی شکم موثر است.

بسیاری از گزینه‌های فست فود به طور معمول با چربی بالا و غذاهای با کالری مفرط هستند که خوردن مقدار زیادی از آنها

سبب کالری بیش از حد، افزایش وزن و افزایش چربی شکم می شود. نوشابه و دیگر نوشیدنی های شکر شیرین شده در رژیم غذایی سبب دریافت کالری اضافه شده و سبب افزایش چربی شکم می شود.

غذاهای فرآوری شده و تصفیه شده می تواند به افزایش وزن کمک کنند و با از دست دادن وزن تداخل ایجاد می کند یک مطالعه نشان داد که یک رژیم غذایی با کالری کنترل شده و سرشار از غلات کامل می تواند چربی اضافی را از کمر کاهش دهد. ماکارونی، و دانه های ذرت از غلات تصفیه شده هستند.

غلات سیوس دار بهتر از غلات تصفیه شده هستند چرا که آنها سرشار از فیبر و دیگر مواد با هضم طولانی که سبب ارضاء گرسنگی و به پایین آوردن قند خون و کاهش چربی کمک می کند.

به طور کلی در مردان ذخیره چربی در ناحیه شکم بیشتر از زنان است به خاطر تفاوت هورمون های جنسی قبل از سن 40 سالگی، زنان بیشتر چربی خود را در ران و باسن ذخیره دارند. بعد از 40 سالگی به علت کاهش سطح استروژن چربی بدن در شکم توزیع می شود.

بهترین راه برای کاهش اندازه دور کمر از طریق غذا خوردن سالم و ورزش منظم است.

بهترین راه کاهش چربی شکم

انجام دراز و نشست، و یا دیگر ورزش های شکمی سبب تقویت ماهیچه های درونی می شود و به شما در از دست دادن چربی کمک می کند اما آنها به طور خاص برای چربی شکم کار نمی کند به عبارت دیگر، ورزش نقطه ای چربی شکم را کاهش نمی دهد تنها راه برای از دست دادن چربی شکم و یا هر نوع چربی دیگر از طریق رژیم غذایی و ورزش های هوازی (مانند دویدن، شنا، دوچرخه سواری و تنیس) است.

بیشترین شواهد علمی نشان می دهد که یک رژیم غذایی با کالری کنترل شده سرشار از (میوه، سبزیجات، غلات کامل، لبنیات کم چرب، لوبیا، آجیل، دانه ها، گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، مرغ و بوقلمون) دارای تمام مواد مغذی است و برای کاهش وزن ترکیب این رژیم غذایی با 30 تا 60 دقیقه ورزش در بیشتر روزهای هفته توصیه می شود.

منبع: سایت رژیم سلامتی