

5 راه آسان برای کاهش چربی های بدن

تحقیقات جدید نشان می دهد که اندازه گیری سلامت فرد توسط توده های چربی بدن، نتیجه بخش تر از اندازه گیری توسط وزن است...



تحقیقات جدید نشان می دهد که اندازه گیری سلامت فرد توسط توده های چربی بدن، نتیجه بخش تر از اندازه گیری توسط وزن است.

به گزارش گروه ترجمه #171 سلامتی نیوز، پژوهشگران در کلینیک مایو به تازگی دریافته اند که افراد با وزن طبیعی و درصد چربی بالا (بیش از 20 درصد برای زنان ، 30 درصد برای مردان) ممکن است در معرض خطر به بیماری های قلبی و دیابت باشند.

در این مقاله سعی بر آن است که با چند روش ساده کاهش چربی های بدن را به شما آموزش دهیم.

1. وقت کمتری را به نشستن پای تلویزیون اختصاص دهید

تحقیقات نشان دهنده آن است که افرادی که بیشتر از 5 ساعت را صرف تماشای تلویزیون میکنند بیشتر در معرض انباشته شدن چربیها هستند.

2. خوردن سالاد در طول روز

حتی طرفداران سبزیجات هم ممکن است از خوردن سبزی های برگ دار در طول روز ممانعت کنند. اما باید بدانید که خوردن سالاد بیش از هفت بار در هفته کمک زیادی به سوختن چربیهای بدن میکند.

3. از خوردن غذاهای آماده بپرهیزید

تحقیقات نشان میدهد که خوردن بیش از شش بار در هفته غذای آماده منجر به بروز چاقی میشود. سعی کنید حتی المقدور از خوردن غذاهای رستورانی و بخصوص فست فودها بپرهیزید.

4. کاهش استرس

استرس تقویت کننده چربی بدن است. هنگامیکه با مشکلی مواجه هستید بهتر است با قدم زدن ، انجام کارهای مورد علاقه خود و شرکت در جمع های دوستانه استرس را خود دور کنید چرا که در بلند مدت تاثیر بسزایی را در افزایش بافتهای چربی در بدن خواهد گذاشت.

5. مصرف ماهی

خوردن غذاهای شامل مواد امگا 3 غنی ، از قبیل ماهی آزاد ، ماهی تن ، گردو و یا تخم مرغ می تواند کمک به حفظ میزان مناسب چربی بدن کند . سعی کنید میان وعده هایی مانند غلات را به تغذیه روزانه خود بیفزایید . و در وعده های غذایی خود بیشتر از ماهی استفاده کنید.