



۶ غذایی که چاقی شکمی را بدتر می‌کنند

برخی از غذاها هستند که به صورت چربی یک راست در شکم شما می‌نشینند و سبب ایجاد اضافه وزنی تقریباً فوری دقیقاً در همان جایی می‌شود که شما نمی‌خواهید.

همشهری آنلاین: برخی از غذاها هستند که به صورت چربی یک راست در شکم شما می‌نشینند و سبب ایجاد اضافه وزنی تقریباً فوری دقیقاً در همان جایی می‌شود که شما نمی‌خواهید.

این نوع افزایش وزن که به «بافت چربی عمیق» است و باعث چاقی شکمی شما می‌شود، همان است که هنگامی در استخر لباس شنا می‌پوشید، موجب خجالت شما می‌شود. اما این افزایش وزن همچنین می‌تواند به مشکلات جدی‌تری نظیر بیماری‌های قلبی، دیابت و آلزایمر منجر شود.

جایی که بدن کالری‌ها را ذخیره می‌کند وابسته به هورمون‌های شما است و برخی غذاها موجب آغاز یک واکنش هورمونی دقیق و تجمع چربی در شکم شما می‌شوند.

خوشبختانه پژوهشی جدید در زمینه «رژیم غذایی شکم صفر (Zero Belly Diet) از دیوید زینچنکو نویسنده کتاب پرفروش The Abs Diet، شش غذای رایج که شورا به چربی شکمی تبدیل می‌شوند (insta-belly foods) را به همراه چند غذای جایگزین مبتکرانه برای کمک به برآورده کردن خواسته‌های غذایی شما بدون داشتن شکمی برآمده را معرفی می‌کند.

• نوشابه‌های گازدار رژیمی

اگر می‌خواهید تناسب‌اندام خود را دوباره به دست بیاورید، بایستی مصرف نوشابه‌های شیرین را کاهش دهید و آن‌ها را با نوشابه‌های رژیمی جایگزین کنید. آیا این کار درست است؟ نه،

مطالعات اخیر ارتباط بین مصرف نوشابه‌های رژیمی و دور کمر یا دور شکم بزرگ‌تر را نشان داده‌اند. علاوه بر این مطالعه منتشرشده در ژورنال Obesity نشان می‌دهد که مصرف‌کنندگان نوشابه‌های رژیمی نسبت به افرادی که این نوع نوشابه‌ها را نمی‌نوشند، واجد درصد بالاتری چربی‌ها شکمی هستند. اما چرا؟

پژوهشگران تصور می‌کنند که مصرف‌کنندگان نوشابه‌های رژیمی میزان کالری که با مصرف این نوشیدنی‌ها صرفه‌جویی می‌کنند را زیاده‌تر برآورد می‌کنند و بنابراین بیشتر از حد معمول غذا می‌خورند.

به‌جایش بنوشید: چای سفید (یک نوع چای چینی اندکی اکسیدشده از جوانه‌ها و برگ گیاه چای) و بر اساس یک بررسی منتشرشده در ژورنال «تغذیه و متابولیسم»، این نوع چای از تشکیل سلول‌های چربی جدید ممانعت و به بدن در سوزاندن چربی‌های ذخیره‌شده کمک می‌کند.

اگر می‌خواهید کاهش وزن خود را تسریع کنید، به چای سفید و چهار چای جادویی دیگر، چای زرشک، چای پوئر (نوعی چای سیاه تخمیرشده چینی)، چای اولونگ (نوعی چای نیمه‌تخمیرشده چینی)، چای روبوز (یک دم‌نوش رایج در آفریقای جنوبی) روی آورید.

• سیب‌زمینی سرخ‌کرده

هر غذایی کربوهیدراتی مملو از چربی موجب افزایش وزن شما می‌شود اما چیزی تقریباً جادویی درباره اثر سیب‌زمینی سرخ‌کرده بر سیستم ذخیره چربی بدن شما وجود دارد. یک پژوهش ۲۰ ساله در دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌خورند، هر ۴ سال بیش از یک کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا می‌کنند. در طی دوران مطالعه افراد مصرف‌کننده سیب‌زمینی سرخ‌کرده به‌تنهایی حدود ۷ کیلوگرم وزن از خوردن این سرخ‌کردنی‌ها به دست آورده بودند.

به‌جایش بخورید: سیب‌زمینی شیرین سرخ‌کرده خانگی. یک سیب‌زمینی شیرین را از طول به تکه‌های باریک برش زده، کمی روغن نارگیل مخصوص پخت‌وپز (نوعی چربی که نسبت به کره تمایل کمتری به ذخیره شدن به‌صورت چربی شکمی دارد)، نمک، فلفل و پودر سیر را روی آن بپاشید و سریع در یک فر با دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا برشته شوند. زمانی که

برای شام بیرون می‌روید به‌جای سیب‌زمینی سرخ‌کرده همراه با غذایتان، سالاد با سس‌های درست‌شده با سرکه درخواست کنید.

• آب‌میوه

این آب‌میوه طبیعی است! مملو از ویتامین C است! پس چه چیزی اشکال دارد؟ باوجوداینکه یک آب‌میوه ۱۰۰ درصد طبیعی انتخاب بهتری نسبت به یک نوشابه‌های گازدار شیرین شده است اما یک آب‌میوه کاملاً طبیعی نیز هنوز واجد ۳۶ گرم قند در هر فنجان است، تقریب معادل میزان قندی که از خوردن چهار دونات Krispe Kreme به دست می‌آورد. به‌علاوه بر این، بیشتر شیرینی آب‌میوه‌ها ناشی از قند فروکتوز است؛ نوعی قند که در گسترش بافت چربی احشایی و در نتیجه چاقی شکمی دخیل است.

به‌جایش بنوشید: برای کوچک کردن شکمتان، آن را با نوشیدن یک لیوان آب‌معدنی فرح‌بخش گول بزنید. برای این کار کافی است برشی از میوه‌هایی نظیر پرتقال یا گریپ‌فروت را به آب اضافه کرده و آن را سرد کنید. نکته کلیدی در اینجا حفظ پوست میوه‌ها است چون پوست مرکبات غنی از آنتی‌اکسیدان دی-لیمونن است، یک ترکیب قدرتمند که به خروج سموم از بدن کمک می‌کند و اجازه آزادسازی چربی‌های احشایی ذخیره‌شده را می‌دهد.

• استیک گوشت دنده

صبر کنید! چاقوی استیکتان را به سمت ما پرت نکنید. مطالعات نشان می‌دهد خوردن استیک‌های مناسب باعث باریک شدن میان‌تنه شما می‌شود. اما استیک‌های گوشت دنده و استیک گوشت قلوه‌گاه که یکی از ۳ مورد چرب‌ترین بخش‌های گوشت گاو هستند. یک بررسی انجام‌شده به‌وسیله پژوهشگران چینی نشان داد که داشتن یک رژیم غذایی غنی از گوشت قرمز چرب و تازه با چاقی شکمی و افزایش دور کمر همراه است.

به‌جایش بخورید: استیک مناسب را انتخاب کنید. بدین ترتیب شما فواید سلامتی زیادی به دست خواهید آورد.

• پیتزا

باید گفت: یک شب در یک پیتزافروشی یک عمر تحمل چربی‌ها در شکم! در واقع پیتزا دومین عامل بزرگ دریافت چربی‌های اشباع‌شده در رژیم غذایی آمریکایی است (و درست بعد از پنیر مخصوص خودش در رتبه دوم قرار می‌گیرد). خوردن برش‌های پیتزا مسئول نیمی از دریافت غذایی چربی‌های اشباع‌شده مسدودکننده شریان‌ها در میان آمریکاییان است. پژوهشگران دریافته‌اند که برخلاف سایر چربی‌ها انواع اشباع‌شده به‌احتمال زیاد در ناحیه شکمی ذخیره می‌شوند.

به‌جایش بخورید: بروسکتا بخورید. یک غذای ایتالیایی شامل نان برشته‌شده که روی آن سیر مالیده شده و می‌تواند روی آن مواد مختلفی نظیر گوجه‌فرنگی، سبزی‌ها، لوبیا، گوشت، پنیر، روغن‌زیتون، نمک و فلفل ریخته شود).

• چیپس سیب‌زمینی

محققان معتقدند در رقابتی برای پیدا کردن بدترین غذای انتخابی برای شکم شما یک برنده وجود دارد و آن چیپس سیب‌زمینی است.

این امر فقط به خاطر داشتن چربی‌های اشباع‌شده که موجب ایجاد چاقی شکمی و به خاطر پوشیده شدن از نمک که موجب ایجاد ورم در شما می‌شود، نیست؛ حتی به خاطر میزان کالری بالای آن هم نیست، چون اسنک‌هایی با میزان کالری بیشتر نیز وجود دارند.

علت زیان آور بودن خوردن آن‌ها خصوصی در مورد چاقی شکمی ویژه‌ای‌هایی که این چیپس‌ها دارند، نیست، بلکه ویژگی است که آن‌ها را ندارند: توانایی اینکه در شما احساس سیری به وجود آورند. خوردن چند پر چیپس ممکن است در نهایت به خوردن تمام چیپس‌های درون یک بسته بزرگ بینجامد، به‌سادگی به‌این‌علت که بدن ما انتظار دارد که هر وقت غذا می‌خوریم باعث سیر شدن آن شویم.

در افراد شرکت‌کننده در یک مطالعه مصرف روزانه چیپس موجب اضافه شدن حدود یک کیلوگرم چربی شکمی در طی یک دوره چهارساله شد. بنابراین اگر شما مصرف چیپس را کنار بگذارید حتی بدون ایجاد تغییر در رژیم غذایی خود می‌توانید به‌طور

مستقیم بیشتر از ۲۵۰ گرم از چربی شکمی خود را کاهش دهید.

به جای بخورید: اشتیاق خوردن خود به چیپس‌های نمکی را می‌توانید با خوردن چیپسی به نام Beanitos که از لوبیا سفید، برنج قهوه‌ای، روغن و ادویه درست شده، فروبنشانید. این اسنک مناسب بافت و طعم دلپذیری داشته و یادآور ناچوهای (Nacho) سنتی (اسنکی با اصلیتی مکزیکی که از چیپس‌هایی درست شده با تورتیلا یا نان ذرت مکزیکی همراه با پنیر، سس، زیتون و ادویه تشکیل شده است) ولی نسبت به آن‌ها چربی اشباع شده کمتری دارد.

Yahoo Health

ترجمه: محمد ملائکه