

چرا چربی های شکم دیرتر از همه جا آب می شود



چاقی می تواند آسیب های زیادی به بدن برساند به همین دلیل افراد چاق سعی می کنند تا جایی که ممکن است خودشان را لاغر کنند و خیلی علاقمندند که چربی های شکم را کاهش دهند ولی همیشه چربی شکم بسیار دیرتر از سایر اعضا آب می شود دلیلش را در ادامه مطلب برایتان توضیح می دهیم . دانستن این نکات برایتان بسیار حائز اهمیت است

چاقی می تواند آسیب های زیادی به بدن برساند به همین دلیل افراد چاق سعی می کنند تا جایی که ممکن است خودشان را لاغر کنند و خیلی علاقمندند که چربی های شکم را کاهش دهند ولی همیشه چربی شکم بسیار دیرتر از سایر اعضا آب می شود دلیلش را در ادامه مطلب برایتان توضیح می دهیم . دانستن این نکات برایتان بسیار حائز اهمیت است

واکنش های هورمونی به استرس می تواند موجب افزایش چربی های میان تنه شود.

خیلی از آنهایی که درگیر برنامه های کاهش وزن هستند گله می کنند که چربی های بعضی از قسمت های بدن بسیار سرسخت هستند و انگار هیچوقت به طور کامل از بین نمی روند. شکم یکی از متداول ترین این ناحیه هاست. علت این عدم تمایل به چربی سوزی در یک ناحیه خاص از بدن می تواند از دستور ژنتیکی که طبق آن بدن چربی ذخیره می کند تا تفاوت های جنسیتی و واکنش های هورمونی احتمالی به رژیم های غذایی و محیط زندگی تغییر کند.

چربی سوزی موضعی چربی سوزی موضعی یک باور عمومی نادرست در مورد لاغری است. بعضی بر این باورند که ورزش کردن روی یک ناحیه از بدن می تواند به سوختن چربی های آن ناحیه کمک کند. این درست نیست. کاهش چربی های بدن منجر به از دست رفتن چربی در کل بدن می شود. طبق تحقیقی که بر روی گروهی از مردانی انجام گرفت که ۵۰۰۰ حرکت درازنشست را طی یک دوره ۲۷ روزه انجام داده بودند، کاهش چربی به طور مساوی از کل بدن آنها اتفاق افتاده بود نه فقط از ناحیه شکمشان.

ذخیره شدن چربی در بدن چربی های بدن ابتدا در یک ناحیه انباشته می شوند. ذخیره شدن چربی در بدن برحسب جنسیت متفاوت است. چربی اضافه مردها معمولاً ابتدا در ناحیه شکم و در خانم ها در ناحیه ران و پاها انباشته می شود. البته این مسئله در افراد مختلف متفاوت است. اما باینکه چربی زیرپوستی از کل بدن کم می شود، در زمان ذخیره شدن، ابتدا به یک ناحیه می رود. حتی به نظر می رسد که وقتی چربی اضافه از طریق رژیم غذایی و ورزش می سوزد، اولین جایی که چربی گرفته است، در آخرین مرحله چربی سوزی می کند.

استرس و چربی شکم هورمون کورتیزول در زمان های استرس طولانی مدت ترشح می شود. یکی از عملکردهای کورتیزول آزاد کردن چربی انباشته به جریان خون برای انتقال است. این چربی ها می توانند بعنوان سوخت عضلات در سوخت و ساز هوازی مورد استفاده قرار گیرند، درست مثل واکنش جنگ و گریز. اما کورتیزول ممکن است باعث شود چربی آزاد شده دوباره ذخیره شود، اما اینبار به شکل چربی شکمی به دور اندام های داخلی. سبک زندگی نشسته امروزی می تواند به این معنی باشد که نمی توان واکنش فیزیکی به استرس داد و این موجب انتقال چربی های نواحی دیگر بدن به شکم می شود.

خطرات مربوط به چربی شکمی چربی شکمی بیشتر از چربی های انباشته شده در قسمت های دیگر بدن نشان دهنده عوامل خطرزای دیگر است. چربی احشایی (شکمی) با بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲، سندرم متابولیک، سرطان سینه و روده، فشارخون بالا و مشکلات مثانه در ارتباط است.

سوزاندن چربی های شکم چربی سوزی موفق و حفظ آن نیاز به ترکیبی از رژیم غذایی و ورزش دارد. به نظر می رسد که تاثیر رژیم غذایی برای از دست رفتن چربی های شکم بیشتر است. اما ورزش هم تاثیر بسیار خوبی بر کنترل استرس نشان داده است. تقویت واکنش به استرس به استفاده از چربی آزاد شده توسط کورتیزول کمک می کند تا اینکه اجازه دهد که این چربی ها در بدن ذخیره شوند. در نهایت پشتکار و ثبات قدم به یک برنامه کاهش وزن موجب موفقیت در این زمینه می شود.