

طرق تخسيس البطن

طرق تخسيس البطن



الفهرس

● 1 دهون البطن

● 2 طرق تخسيس البطن

- 2.1 التقليل من السكر والمشروبات المُحليّة

- 2.2 مراقبة كمية الطعام ونوعيته

- 2.3 اتباع نظامٍ غذائيّ عالي البروتين

- 2.4 ممارسة التمارين الرياضيّة

- 2.5 استبدال الزيوت بزيت جوز الهند

● 3 عضلات البطن

● 4 المراجع

دهون البطن

الوزن الزائد لا يعني بالضرورة وجود مشكلة صحيّة، حيث إنّ هناك العديد من الأشخاص الذين يتمتّعون بصحةٍ ممتازة رغم زيادة وزنهم الظاهرة، وذلك لأنّ المشكلة الحقيقيّة لا تكمن في الدهون الظاهرة أو المتراكمة أسفل الجلد حيث تُعتبر هذه مشكلة جماليّة لا أكثر، إلا أنّ المخاطر الصحيّة تكمن بازدياد

الدهون الحشوية (بالإنجليزية: Visceral fat) التي تقع في تجويف البطن حول الأعضاء الداخلية، ويشكل تراكمها حول الخصر خطراً على الصحة حتى لو لم يكن وزن الجسم كبيراً، وترتبط زيادتها بحدوث متلازمة الأيض (بالإنجليزية: Metabolic syndrome) والأمراض المزمنة كمرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وذلك لأن الدهون الحشوية نشطة هرمونياً، حيث إنها تُفرز مركبات تؤثر في عدّة عمليات حيوية ترتبط بحدوث الأمراض في جسم الإنسان،^[1] ويُمكن قياس هذه الدهون من خلال قياس محيط الخصر بواسطة متر أو لاصق، وفي حال كان المحيط أكبر من 102 سم لدى الرجال، أو أكبر من 88 سم لدى النساء فإن هذا يُسمّى بالسمنة البطنية (بالإنجليزية: Abdominal obesity) وبالرغم من وجود بعض الصعوبات في التخلّص من هذه الدهون، إلا أن هناك بعض الاستراتيجيات والطرق المُثبتة التي يمكن استخدامها للتخلّص منها.^[2]

طرق تخسيس البطن

التقليل من السكر والمشروبات المحليّة

إن الإفراط في تناول السكريات يؤدي إلى زيادة العبء على الكبد بحيث يُضطر إلى تحويله إلى دهون، وتتراكم في نهاية المطاف حول منطقة الخصر والبطن، وقد تتراكم على الكبد مما يؤدي إلى زيادة مقاومة الإنسولين وحدوث عدّة مشاكل أيضية، وذلك لأن السكر يتكون من الجلوكوز والفركتوز، ولا يمكن استقلاب الفركتوز إلا في الكبد فقط، وعلى الصعيد الآخر فإن المشروبات المحليّة بالسكر تمتلك تأثيراً أسوأ على الصحة، حيث أشارت إحدى الدراسات إلى أن استهلاك حصّة من المشروبات المحليّة والغازية منها بالذات زادت من خطر حدوث السمنة لدى الأطفال بنسبة 60%، لذا فإنّه يُنصح بالتوقف عن تناول المشروبات المحليّة، وتقليل استهلاك السكر، من خلال قراءة الملصقات الموجودة على عبوات الطعام لمعرفة الكميّة الموجودة فيها، وأيضاً يُنصح بتناول الفواكه بشكلها الكامل عوضاً عن العصير لاحتوائها على الألياف التي تحمي من التأثير السلبي للفركتوز.^[2]

مراقبة كمية الطعام ونوعيته

هناك طرق عديدة لفقدان الوزن وخسارة دهون البطن، ولكن استهلاك سعرات حرارية بشكل أقل من حاجة الجسم هو المفتاح لذلك، من خلال مراقبة وضبط نوع وكميّة الطعام الذي يتم تناوله، كما يمكن استخدام تطبيقات الهاتف، والمواقع الإلكترونية التي يُمكن من خلالها حساب السعرات الحرارية التي يتم تناولها خلال اليوم، وهذا لا يعني بالضرورة القيام بحساب السعرات الحرارية كلّ يوم لبقية الحياة، بل يُقصد بذلك مراقبة ما يتم تناوله في الفترة التي يُقرر فيها الشخص أنه يريد خسارة دهون البطن، لأن استخدام هذه الأدوات في البداية يُكسب المرء الخبرة اللازمة لتقدير ما يتم أكله ومعرفة ما إذا كان يأكل

اتباع نظام غذائي عالي البروتين

يُعتبر البروتين أحد العناصر الغذائية المهمة للتحكم بالوزن، حيث إنَّ زيادة استهلاك البروتين تساعد بدورها على زيادة إفراز هرمون الامتلاء (بالإنجليزية: PYY) والذي يُقلل من الشهية ويُعزز الشعور بالشبع، كما يساعد البروتين على زيادة معدلات الأيض والحفاظ على الكتلة العضلية أثناء فقدان الوزن، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أنَّ الأشخاص الذين تناولوا كميةً أكبر من البروتين امتلكوا كميةً أقل من الدهون البطنية بالمقارنة مع الذين استهلكوا نظاماً غذائياً منخفض البروتين، لذا يجب التأكد من إدخال مصادر البروتين كاللحوم، والمكسرات، والألبان، وغيرها إلى كل وجبة طعام.^[3]

ممارسة التمارين الرياضية

تمتاز التمارين الرياضية الهوائية (بالإنجليزية: Aerobic exercise) المعروفة بالكارديو (بالإنجليزية: Cardio) بتأثيرها الفعال في تعزيز الصحة، حيث تعمل على حرق السعرات الحرارية وتساهم بشكل واضح في تخفيف دهون البطن، ولكن الدراسات اختلفت فيما إذا كانت ممارسة الرياضة بشكل مُعتدل الشدَّة أكثر فعالية من ممارستها بشكل مُكثَّف أو العكس، ولعل الأمر الأكثر أهميةً من كثافة التمارين أو شدتها هو طريقة أداء هذه التمارين وعدد مرَّات تكرارها، إذ وجدت إحدى الدراسات التي أُجريت على نساء في سن اليأس، أنَّ اللاتي مارسن التمارين الهوائية لمدة 300 دقيقة كلَّ أسبوع خسرن كميةً أكبر من الدهون من كافة مناطق الجسم مقارنة بالنساء اللواتي مارسن التمارين ذاتها لمدة 150 دقيقة في الأسبوع.^[3]

استبدال الزيوت بزيت جوز الهند

تُعد دهون جوز الهند من أفضل الدهون الصحية التي يُمكن الحصول عليها، حيث أظهرت الدراسات أنَّ السلاسل الدهنية متوسطة الطول في زيت جوز الهند قد تساعد على تعزيز عمليَّات الأيض، وتقليل كمية الدهون المُخزَّنة، كما وجدت بعض الدراسات أنه قد يساعد على فقدان الدهون البطنية، إذ وجدت دراسة تم إجراؤها على رجالٍ يُعانون من السمنة أنَّ استهلاك زيت جوز الهند يومياً لمدة 12 أسبوعاً أدى إلى خسارة 2.86 سم من محيط خصرهم، دون أن يقوموا بعمل تغيير واضح في نظامهم الغذائي أو روتينهم الرياضي، ويُنصح باستهلاك ملعقةٍ طعام أو ما يُعادل 30 مل من زيت جوز الهند يومياً، إذ قد تم استخدام هذه الكمية في معظم الدراسات التي توصلت إلى نتائج إيجابية، وعلى الصعيد الآخر، يجب الأخذ بالاعتبار أنَّ زيت جوز الهند يحتوي على سرعات عالية، فعوضاً عن زيادته إلى النظام الغذائي، يمكن استعماله كبديل للزيوت الأخرى.^[3]

عضلات البطن

يحتوي الجسم على أربع عضلات بطن رئيسية، ومن المهم المحافظة على قوتها، لكونها تساعد الجسم في الحفاظ على الاستقرار الداخلي من خلال المساعدة على التنفُّس، وتسهيل الحركة، وحماية الأعضاء الداخلية، ودعم التوازن، كما أنَّ العضلات القوية تعمل على الحد من آلام الظهر، وتزيد من مرونة الجسم. وعضلات البطن الرئيسية هي:^[1]

- العضلة البطنية المستقيمة (بالإنجليزية: Rectus abdominis).
- العضلة البطنية العرضية (بالإنجليزية: Transverse abdominis).
- العضلة البطنية المائلة الخارجية (بالإنجليزية: External oblique).
- العضلة البطنية المائلة الداخلية (بالإنجليزية: Internal oblique).

المراجع

1. ^{أ ب ح} Arlene Semeco (28-6-2016), "Do Ab Exercises Help You Burn Belly Fat?" www.healthline.com, Retrieved 29-12-2017
2. ^{أ ب ح} Kris Gunnars (30-11-2016), "6 Simple Ways to Lose Belly Fat, Based on Science" www.healthline.com, Retrieved 29-12-2017
3. ^{أ ب ح} Franziska Spritzler (11-7-2016), "20 Effective Tips to Lose Belly Fat (Backed by Science)" www.healthline.com, Retrieved 29-12-2017

مجلوبة من "http://baytdz.com/طرق-تخسيس-البطن/?id=843865"

<<-

##البطن, #تخسيس, طرق

#العناية بالذات