نصائح للتخلص من دهون البطن

إن وجود زيادة كبيرة من الدهون على منطقة البطن، تزيد من فرصة إصابة المرء بالعديد من الأمراض، ومن أبرز هذه الأمراض السكري وأمراض القلب والشرايين، ولذلك يتوجب على المرء اتّباع بعض الخطوات للحدّ ِ من هذه الدهون، سواء كانت طُرق الأكل أو التمارين الرياضية، وفي ما يلي أبرز النصائح التي تساعد على التخلص من دهون البطن:

- الحدّ من السعرات الحرارية

يتوجب على المرء أن يحدّ من السعرات الحرارية المكتسبة يومياً على قدر الإمكان، وذلك ليساعد نفسه على التخلص من الدهون، تحتوي الدهون المتواجدة في الجسم على سعرات حرارية كبيرة، فكلّ 450 غرام من الدهون يحتوي على3,500 سعرة، وبالتالي يتوجب على المرء أن يستهلك 3,500 سعر حراري زيادة على المكتسبة من الطعام كي يخسر ما يقارب نص كيلو من الدهون، وأفضل طريقة لفقدان نصف كيلو أو كيلو من الدهون خلال أسبوع، يتوجب على المرء أن يراقب عدد السعرات المكتسبة ويبقيها ما بين 500-1000 سعر يومياً.

- الأطعمة التي تخزن الدهون في منطقة البطن

أظهرت الدراسات أنّ الجينات لها دور كبير في تحديد الأماكن في الجسم التي يتم تخزين الدهون فيها، وكما تبيّن أنّ هناك بعض أنواع الأطعمة التي تعمل على تخزين الدهون في منطقة البطن، ومن

أبرز هذه الأطعمة، تلك التي تحتوي على سكر الدم (الكربوهيدرات)، وتتواجد هذه المواد في السكر الأبيض والطحين، وكما أظهرت الدراسات أنّ تناول الكحول يعمل أيضاً على تشكّل الدهون في منطقة البطن، وبالتالي يتوجب على المرء الابتعاد قدر الإمكان عن هذه الأنواع من الأطعمة أو من الأطعمة التي تحتوي عليها.

- التمرين يومياً

بشكل عام التمرين بشكل منتظم يعمل على إزالة دهون البطن، وينصح الخبراء بالتمرين لمدّة 150 دقيقة أسبوعياً، و ذلك ليبقي المرء جسمه في صحّة جيّدة ويحرق الدهون بالقدر المطلوب، ولا يتوجب على المرء التمرين لفترات طويلة ومستمرة، فيمكن أن يقسّم 150 دقيقة على عشر مراحل بحيث يتمرن 15 دقيقة في كلّ مرّة، وتعتبر تمارين المقاومة (رفع الأوزان) من أفضل التمارين التي يمكن لها أن تنشط العضلات النحيلة وتزيد من حجمها، وهذا بدوره يحفّز عمليات الأيض التي من شأنها حرق الدهون المتراكمة، ولا ينصح أن يمارس صغار السن هذه التمارين، و يجب أن تقتصر على البالغين فقط.

- نسب الكولسترول

تم الربط بين نسبة الكولسترول وكمية الدهون المتواجدة في منطقة البطن، حيث تم إجراء دراسة على مجموعة من الفتيات، ووجد أنّ جميع الفتيات اللواتي يمتلكن دهون في منطقة البطن، يمتلكن نسبة أعلى من الكولسترول، وكما اتّضح أنّ الضغط النفسي له دور كبير في زيادة نسب الكولسترول، ولذلك ينصح بممارسة التمارين والتأمّل والابتعاد قدر الإمكان عن الضغط النفسي للحدّ من زيادة نسبة الكولسترول.