

## "۸ نکته موثر برای از بین بردن چربی شکم"

اگرچه از دست دادن چربی ناحیه شکم می تواند دشوار باشد، اما اگر به دنبال کاهش چربی اضافی شکم هستید، چندین کار موثر وجود دارد که می توانید انجام دهید.



داشتن چربی اضافی شکم می تواند بر [سلامتی](#) تأثیر منفی بگذارد. چربی احشایی یک عامل خطر اصلی برای [دیابت](#) نوع ۲، بیماری قلبی و سایر موارد است. بسیاری از سازمان های بهداشتی از شاخص توده بدنی (BMI) برای طبقه بندی وزن و پیش بینی خطر بیماری متابولیک استفاده می کنند. با این حال، BMI فقط با استفاده از قد و وزن محاسبه می شود و ترکیب بدن یا چربی احشایی را در نظر نمی گیرد. اگرچه از دست

دادن چربی از این ناحیه می‌تواند دشوار باشد، اما اگر به دنبال کاهش چربی اضافی شکم هستید، چندین کار موثر وجود دارد که می‌توانید انجام دهید.

۱. مقدار زیادی فیبر محلول بخورید: فیبر محلول آب را جذب می‌کند و ژلی را تشکیل می‌دهد که به کاهش سرعت غذا در هنگام عبور از سیستم گوارش شما کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که این فیبر ممکن است با کمک به احساس سیری باعث کاهش وزن شود، بنابراین به طور طبیعی کمتر غذا می‌خورید. علاوه بر این، فیبر محلول ممکن است به کاهش چربی شکم کمک کند. منابع عالی فیبر محلول عبارتند از: میوه، سبزیجات، حبوبات، جو دوسر، جو

۲. از غذاهای حاوی چربی ترانس خودداری کنید: برای کمک به کاهش چربی شکم، برچسب مواد تشکیل دهنده را با دقت بخوانید و از محصولات حاوی چربی ترانس دوری کنید. اغلب به عنوان چربی های نیمه هیدروژنه ذکر می‌شوند.

۳. مصرف نوشیدنی الکلی را به حداقل برسانید: مصرف بیش از حد الکل با افزایش چربی شکم مرتبط است. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، مصرف الکل در حد اعتدال باشد یا کاملاً پرهیز کنید.

۴. از یک رژیم غذایی با پروتئین بالا استفاده کنید: پروتئین یک ماده مغذی بسیار مهم برای کنترل وزن است. مصرف زیاد پروتئین باعث افزایش ترشح هورمون سیری پپتید ۷۷ می‌شود که باعث کاهش اشتها و افزایش سیری می‌شود. پروتئین همچنین سرعت متابولیسم

شما را افزایش می دهد و به شما کمک می کند تا توده عضلانی را در طول کاهش وزن حفظ کنید . حتماً در هر وعده غذایی از یک منبع پروتئین خوب استفاده کنید، مانند: گوشت ، ماهی ، تخم مرغ ، لبنیات ، پروتئین آب پنیر ، لوبیا

۵. سطح استرس خود را کاهش دهید: استرس می تواند با تحریک غدد فوق کلیوی برای تولید کورتیزول، که به عنوان هورمون استرس نیز شناخته می شود، چربی شکمی را افزایش دهد.

۶. غذاهای شیرین زیاد نخورید: مصرف بیش از اندازه شکر می تواند منجر به افزایش چربی شکم شود. حتی قندهای طبیعی مانند عسل واقعی نیز باید در حد اعتدال مصرف شوند.

۷. انجام تمرینات هوازی: ورزش هوازی یک روش موثر کاهش وزن است. مطالعات نشان می دهد که به ویژه در کاهش چربی شکم و چربی کلی بدن موثر است.

۸. کربوهیدرات ها را کاهش دهید، به خصوص کربوهیدرات های تصفیه شده: مصرف کربوهیدرات خود را کاهش دهید یا کربوهیدرات های تصفیه شده را در رژیم غذایی خود با منابع کربوهیدرات سالم، مانند غلات کامل، حبوبات، یا سبزیجات جایگزین کنید.

۹. انجام تمرینات مقاومتی: تمرینات قدرتی می تواند یک استراتژی مهم کاهش وزن باشد و ممکن است به کاهش چربی شکم کمک کند. مطالعات نشان می دهد که در ترکیب با ورزش هوازی حتی موثرتر است.

۱۰. نوشیدنی های شیرین شده با شکر را محدود کنید: مثل نوشابه ، چای شیرین و...

۱۱. خواب آرام زیادی داشته باشید: حداقل ۷ ساعت در شب بخوابید و مطمئن شوید که خواب با کیفیت و کافی دارید.

۱۲. میزان مصرف غذا و ورزش خود را پیگیری کنید: اگر به دنبال کاهش وزن هستید، داشتن دفتر ثبت غذایی کمک کننده است.

۱۳. هر هفته ماهی بخورید: ماهی سرشار از پروتئین با کیفیت بالا و چربی های امگا ۳ هستند که می تواند از شما در برابر بیماری های مزمن

محافظت کند. برخی شواهد نشان می دهد که این چربی های امگا ۳ ممکن است به کاهش چربی احشایی نیز کمک کنند. ۲ تا ۳ وعده

ماهی در هفته مصرف کنید. انتخاب های خوب عبارتند از: ماهی سالمون ، شاه ماهی ، ساردین ، ماهی خال مخالی

۱۴. مصرف آب میوه را محدود کنید.

۱۵. غذاهای پروبیوتیک بخورید یا مکمل های پروبیوتیک مصرف کنید. پروبیوتیک ها باکتری هایی هستند که در برخی غذاها و مکمل ها

یافت می شوند. آنها ممکن است مزایای سلامتی داشته باشند، از جمله کمک به بهبود سلامت روده و تقویت عملکرد سیستم ایمنی

. در حالی که پروبیوتیک ها ممکن است برای کاهش وزن مفید باشند، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. مهم است که قبل از افزودن

پروبیوتیک ها یا سایر مکمل ها به برنامه روزانه خود، با پزشک مشورت کنید. محققان دریافته‌اند که انواع مختلفی از باکتری‌ها در تنظیم وزن نقش دارند و داشتن تعادل مناسب می‌تواند به کاهش وزن از جمله کاهش چربی شکم کمک کند.

**۱۶.** روزه متناوب را در نظر بگیرید. روزه متناوب یک الگوی غذایی است که بین دوره های غذا خوردن و روزه داری متناوب می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که ممکن است یکی از موثرترین راه‌ها برای کاهش وزن و چربی شکم باشد.

**۱۷.** چای سبز بنوشید: چای سبز حاوی کافئین و آنتی‌اکسیدان اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) است که به نظر می‌رسد متابولیسم را افزایش می‌دهد. اگرچه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، اما نوشیدن منظم چای سبز با کاهش وزن مرتبط است. با این حال، احتمالاً این روش به تنهایی مؤثر نیست و بهترین راه ترکیب با ورزش و همراه با سایر توصیه‌هاست.

**۱۸.** سبک زندگی خود را از حالت فعالیت بدنی پایین به حالت فعالیت بدنی بالا تغییر دهید.