گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۴۴۴۵
چهارشنبه ۱۰ آذر ۱۴۰۰ ۲۰:۲۵

از بین بردن چربی های شکمی با ۱۲ راه ساده

کاهش وزن و داشتن شکمی صاف هدفی است که بسیاری از افراد برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند اما خلاص شدن از شر چربی‌های سرسخت شکم اغلب اوقات می‌تواند چالش برانگیز باشد. ناامید نشوید با ۱۲ نکته‌ای که در این مطلب بیان شده، می‌توانید چربی شکم را از بین ببرید.

به گزارش خبرنگارانگروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، کاهش وزن و داشتن شکمی صاف هدفی است که بسیاری از افراد برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند اما خلاص شدن از شر چربی‌های سرسخت شکم اغلب اوقات می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. مهم نیست که چقدر کرانچ یا رژیم‌های مد روز انجام می‌دهیم اما گاهی اوقات احساس می‌کنیم که وزن ما کم نمی‌شود.
به نقل از هلث، ناامید نشوید از دست دادن چربی شکم امکان‌پذیر است و با ۱۲ نکته ذیل چربی شکم را از بین ببرید.
قند خون را مدیریت کنید
ویرجینیا گرولر، مربی بهداشت جامع توضیح داد: بهترین راه برای از بین بردن سریع چربی شکم، تنظیم قند خون با خوردن پروتئین و چربی با کیفیت بالا مانند گوشت گاو تغذیه شده با علف، ماهی آزاد صید شده، کره حاصل از شیر گاوهایی با رژیم غذایی پر علف و روغن زیتون است. تمرکز بر پروتئین و چربی با کیفیت بالا میل به قند را از بین می‌برد، قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد و احساس سیری را در شما حفظ می‌کند. ثابت نگه داشتن قند خون ضروری است تا به بدن شما فرصت داده شود تا غذای شما را متابولیزه کند و در بین وعده‌های غذایی، چربی بسوزاند.
آب کافی به سلول‌های بدن برسانید
بدن ما برای زنده ماندن و سالم ماندن به آب زیادی نیاز دارد اما به اهداف کاهش وزن نیز کمک می‌کند. گرولر می‌گوید: این کار به مدیریت گرسنگی، افزایش انرژی، افزایش متابولیسم و هضم غذا کمک می‌کند. سعی کنید نیمی از وزن بدن خود را بر حسب اونس، آب بنوشید و از نمک دریایی برای ذخیره الکترولیت‌ها استفاده کنید.
استرس را کنترل کنید
استرس باعث مشکلات زیادی ازجمله افزایش سریع وزن ناخواسته می‌شود. به گفته گرولر، استرس مزمن می‌تواند باعث افزایش سطح کورتیزول شود که می‌تواند انسولین را افزایش دهد و موجب عدم تعادل قند خون شود. همچنین سطوح استرس بالا می‌تواند باعث افزایش اشتها برای غذاهای شیرین و چرب شود. یادگیری شیوه‌های مدیریت استرس مانند مطالعه، پیاده‌روی، یادداشت روزانه، ورزش، یا صحبت با یک دوست می‌تواند به شما در کاهش سطح کورتیزول و کاهش چربی شکم کمک کند.
روی کل بدن خود تمرکز کنید
به جای تمرکز روی یک ناحیه از بدن خود، روی کاهش وزن کلی بدن تمرکز کنید. رابرت هربست، مربی خصوصی، متخصص کاهش وزن، تندرستی و وزنه‌برداری می‌گوید: تنها راه برای از بین بردن چربی شکم، کاهش چربی کلی بدن است. همان‌طور که چربی بدن شما کاهش می‌یابد در نهایت چربی شکم شما نیز کم خواهد شد. بهترین راه برای انجام این کار این است که متابولیسم بدن خود را از طریق ورزش‌هایی مانند تمرین با وزنه بالا ببرید، ورزش‌هایی که از لحاظ متابولیکی عضلات را فعال می‌کند، کالری‌ها را می‌سوزاند و با برگشت به حالت اولیه بدن پس از تمرین، متابولیسم شما را بالا می‌برد و نیز ورزش‌هایی مانند تمرین با شدت بالا (HIIT) که وام اکسیژن (مقدار اکسیژنی که بدن در دوره برگشت به حالت اولیه و در مدت زمان برابر بیش از مقدار زمان عادی مصرف می‌نماید) ایجاد می‌کند. این تمرینات شما را آماده‌تر و قوی‌تر می‌کند و شما را در مسیر کاهش چربی شکم قرار می‌دهد.
طی روز احساس گرسنگی کنید
جیک جکسون، مربی سطح دو فرآمادگی بیان می‌کند: لازم نیست که در تمام طول روز احساس سیری کنیم و مشکلی نیست اگر در طول روز کمی احساس گرسنگی کنید. اگر گرسنه هستید به دلیل آن است که خیلی کم غذا می‌خورید. هنگامی که به کسر کالری رسیدید که در آن حالت تا حد متوسطی گرسنه هستید، گاهی اوقات می‌توانید ورزش‌هایی را که برای شما جذاب است انجام دهید. در حالت ایده‌آل، این ورزش ترکیبی از تمرینات مقاومتی و قلبی -عروقی خواهد بود البته لزومی ندارد که این‌طور باشد. اگر شما دوچرخه‌سواری یا صخره‌نوردی را ترجیح می‌دهید، هر یک از این فعالیت‌ها انرژی کمی می‌سوزاند و به شما اجازه می‌دهد تا در کسری کالری باقی بمانید. (کالری واحدهایی از انرژی هستند که شما به واسطه مصرف غذا و نوشیدنی به دست می‌آورید و زمانی که نسبت به کالری که بدنتان می‌سوزاند، مقدار کالری کمتری دریافت کنید، کسری یا نقصان کالری پیدا خواهید کرد.)
خودتان را به‌طور متناوب وزن کنید
جکسون می‌گوید: نتایج تحقیق روشن است که شما باید یک تا ۵درصد از وزن بدن خود را در هفته از دست بدهید. اگر مقدار بیشتری از دست بدهید، در معرض خطر سوزاندن توده عضلانی و از بین رفتن رژیم غذایی خود قرار خواهید گرفت. از دست دادن چربی شکم یک دوره طولانی‌مدت است و اگر از این طرح پیروی کنید، ظرف یک ماه متوجه خواهید شد که لباس‌هایتان گشادتر شده‌اند و دیگران به زودی متوجه تغییرات بزرگ در شما خواهند شد.

از خوردن مواد قندی پرهیز کنید
همه ما می‌دانیم که قند برای ما خوب نیست اما می‌تواند از کاهش چربی شکم جلوگیری کند. دکتر برایان گریفین دی سی اظهار کرد: دو نوع مختلف چربی در ناحیه شکم وجود دارد؛ چربی احشایی و چربی زیر جلدی. اولین چیزی که به بیمارانم هنگام تلاش برای کاهش هر دو نوع چربی می‌گویم این است که از خوردن قند اضافه (کربوهیدرات‌های ساده) خودداری کنید. به دلیل اینکه وقتی ما قندهای اضافه می‌خوریم بدن ما یک موج انسولین می‌فرستد تا سطح قند را کاهش دهد. سپس قند در کبد به گلیکوژن تبدیل و در نهایت به‌عنوان چربی ذخیره می‌شود.
سلامت روده مهم است
دکتر گریفین می‌گوید: «اگر حداقل یک بار در روز به دستشویی نمی‌رویم، باید از غذاهای تخمیر شده (۱ تا ۲ وعده در روز) استفاده کنید. غذاهای تخمیر

شده دارای مقادیر زیادی پروبیوتیک برای کمک به فلور طبیعی روده (موجودات ریزی که در مجراهای گوارشی انسان و دیگر حیوانات یافت می‌شوند) هستند. غذاهای تخمیر شده شامل کلم ترش، کیمچی و کومبوچاست. به دلیل اینکه نفخ و مواد اضافی مدفوع می‌تواند دیواره شکم را به طرف بیرون هل بدهد و حفظ ظاهر صاف شکم را سخت‌تر کند.

تمرین سخت انجام دهید

شما این ضرب‌المثل نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود را شنیده‌اید. دکتر گریفین توضیح می‌دهد: من همیشه به بیمارانم پیشنهاد می‌کنم علاوه بر تمرینات هوازی (تمرینات تناوبی با شدت بالا بهترین است) روی انجام تمرینات شکمی نیز تمرکز کنند. یکی از ساده‌ترین راه‌ها گرفتن یک توپ ورزشی بزرگ و شروع با ۵۰ کرانچ روزانه است. فراموش نکنید که با انجام دادن کرانچ‌های جانبی، روی عضلات مورب پهلو کار کنید. به دلیل این که تمرینات شکمی و تمرینات تناوبی به کاهش چربی زیر پوست کمک می‌کند، در حالی که رژیم به‌طور کلی بر روی چربی احشایی تمرکز دارد. برای اهداف سلامتی، چربی احشایی بدترین نوع است. زیرا این همان چربی است که اندام‌های شما را احاطه کرده است. برای اهداف زیبایی شناسی، چربی زیر جلدی، چربی سرسختی است که روی عضله شکم شما قرار دارد.

بیشتر بخوابید

به گفته کاترین جانستون، متخصص تغذیه، داشتن یک خواب خوب شبانه احساس خوبی به وجود می‌آورد و می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. وی می‌گوید: «درست مانند استرس، خواب ناکافی می‌تواند مشکل مضاعفی برای افزایش چربی شکم باشد؛ خواب کمتر از ۷ تا ۹ ساعت توصیه‌شده در شب می‌تواند منجر به اشتهای غذایی پرکالری در طول روز شود، به‌ویژه کربوهیدرات‌ها که می‌تواند به ما کمک کند با انرژی بیدار شویم. علاوه بر این، کیفیت یا کمیت خواب ضعیف مزمن می‌تواند سطح کورتیزول را افزایش دهد. سعی کنید خواب خود را پیگیری، تنظیمات کوچکی در برنامه روزانه خود ایجاد و زمان بیشتری در رختخواب سپری کنید. علاوه بر این یک ردیاب تناسب اندام می‌تواند به تعیین کیفیت خواب شما کمک کند و در تصمیم‌گیری درباره ضرورت همراهی پزشک خود با یک برنامه درمانی، به شما کمک کند.»

کسری کالری را بررسی کنید

جسی میلبرن، مربی تناسب اندام/تغذیه توضیح می‌دهد که سوزاندن کالری بیشتر از آنچه که می‌خورید به‌عنوان کسری کالری شناخته می‌شود و شما نمی‌توانید بدون کسری کالری چربی بسوزانید. یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای کسری کالری این است که میزان کالری دریافتی خود را در روز کنترل کنید. برخی افراد به سختی می‌توانند به آن پایبند باشند زیرا ممکن است احساس محدودیت کنند. راه موفقیت با کسری کالری این است که همچنان غذاهایی را که از آن لذت می‌برید بخورید اما درک کنید که چه مقدار کالری در طول روز می‌خورید. با گذشت زمان خواهید دید که چربی شکم شما کوچک‌تر و کوچک‌تر می‌شود.

پیاده‌روی کنید

میلبرن می‌گوید: «پیاده‌روی، راهی عالی برای سوزاندن کالری و تحرک است. پیاده‌روی می‌تواند با سوزاندن کالری به شما کمک کند تا در کسری کالری قرار بگیرید. یکی دیگر از چیزهای خوب در مورد پیاده‌روی این است که می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. زمانی که در یک وضعیت استرس مزمن قرار داریم، از دست دادن چربی برای بدن ما دشوارتر است. هنگامی که ما به‌طور مزمن استرس داریم، هورمون کورتیزول به‌طور مداوم در بدن ما ترشح می‌شود. کورتیزول می‌تواند در طول زمان به بدن ما آسیب برساند و می‌تواند منجر به افزایش وزن و دشواری از دست دادن چربی شکم شود.