



۷ راهکار موثر برای پیشگیری و بهبود چاقی شکمی

چاقی شکمی که به آن چاقی مرکزی نیز گفته می شود، وضعیتی است که در آن مقدار زیاد چربی در ناحیه شکم تجمع می یابد و اطراف اندام های داخلی (مانند کبد) را احاطه می کند. چاقی شکمی خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری قلبی و عروقی، دیابت، بیماری های کبدی و برخی از انواع سرطان ها را افزایش می دهد. حتی افرادی که وزن آنها در محدوده طبیعی است چنانچه دچار چاقی شکمی باشند باز هم در معرض بسیاری از بیماری ها قرار دارند.

یکی از روش های آسان برای تشخیص چاقی شکمی، اندازه گیری دور کمر است. این اندازه در نژاد ایرانی در هر دو جنس بانوان و آقایان اگر ۹۰ سانتی متر و بالاتر باشد، به عنوان چاقی شکمی در نظر گرفته می شود. در ادامه راهکارهای موثر برای پیشگیری و بهبود چاقی شکمی را دنبال می کنیم:

پرهیز از مصرف چربی های ترانس

چربی های ترانس از طریق افزودن اکسیژن به چربی های غیر اشباع برای ثبات بخشیدن به آنها تولید می شود. مهمترین منبع اسیدهای چرب ترانس، روغن های جامد، کره گیاهی (مارگارین) و روغن های قنادی است که در تهیه انواع شیرینی ها و بیسکویت استفاده می شود.

مصرف رژیم غنی از پروتئین

پروتئین یک ماده مغذی بسیار مهم برای مدیریت وزن است. مصرف کافی پروتئین در رژیم غذایی باعث کاهش اشتها، افزایش احساس سیری و بالا بردن سوخت و ساز بدن می شود. مطالعات مختلف نشان می دهد افرادی که مقادیر زیادی پروتئین مصرف می کنند، کمتر دچار چاقی شکمی هستند. ماهی، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات از منابع خوب پروتئین است.

پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوراکی های با قند بالا

رژیم غذایی سرشار از قندهای افزوده منجر به تجمع چربی در شکم می شود. بنابراین مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های با قند بالا مانند کیک، آب نبات، شکلات، نوشابه های گازدار، آبمیوه ها و نوشیدنی های انرژی زا باید را محدود کنیم.

مصرف مواد غذایی غنی از فیبر

فیبر ماده گیاهی غیر قابل هضم است. فیبر به ویژه فیبر های محلول، سرعت حرکت غذا را از طریق سیستم گوارش کاهش می دهد و در نهایت منجر به احساس سیری طولانی مدت و کاهش اشتها می شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که فیبر بیشتری استفاده می کنند، کمتر دچار چاقی شکمی می شوند. بهترین راه برای دریافت فیبر بیشتر، مصرف مقدار فراوان غذاهای گیاهی از جمله سبزی و میوه، حبوبات و همچنین غلات کامل (غلات سبوس دار) است.

حذف نکردن وعده صبحانه

مصرف صبحانه می تواند ناشتایی طولانی مدت را کاهش دهد. با این حال، هر چه زمان ناشتایی طولانی تر شود، ترشح و غلظت هورمون ایجاد کننده گرسنگی (گرلین) در بدن بیشتر می شود که این امر می تواند فرد را به دریافت مواد غذایی بیشتر از حد نیاز تشویق کند.

داشتن فعالیت بدنی منظم

ورزش های هوازی مانند پیاده روی، دویدن و شنا می توانند باعث کاهش عمده چربی شکمی شود.

کنترل استرس

«کورتیزول» هورمونی است که در مواقع استرس از آدرنال یا غدد فوق کلیوی تولید شده و به بدن کمک می کند برای پاسخ به استرس آماده شود، اما مقادیر بالای این هورمون علاوه بر ایجاد پرخوری در فرد می تواند منجر به تجمع چربی در ناحیه شکم شده و چاقی شکمی را به وجود بیاورد.