# تعرف على أبرز الأسباب وراء عدم التخلص من الكرش واحذرها

حذر الخبراء من "11" سلوكاً خاطئاً تقود إلى تراكم دهون البطن وتسبب ما يعرف بـ«الكرش»، ونبهوا إلى ضرورة الوعي والتركيز عند تناول الطعام، وعدم تشتيت الانتباه بمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي أو منصات الأخبار عبر الهاتف الذكي أو مشاهدة التليفزيون أثناء تناول وجبة خفيفة.

وحدد الخبراء عدداً من العادات السيئة التي يجب الابتعاد عنها عند تناول الطعام لتجنب المعاناة نقلاً عن ما نشره موقع "WebMed" وهي:

1 - سرعة التهام الطعام

يستغرق العقل نحو 20 دقيقة لتلقي رسالة من المعدة مفادها بأنه ممتلئ، والخطأ إذا كان الشخص يلتهم الطعام بسرعة أكثر من ذلك.

2 - قلة النوم

أفادت نتائج إحدى الدراسات بأن البالغين؛ الذين تقل أعمارهم عن 40 عاماً، والذين ينامون أقل من خمس ساعات في الليلة، اكتسبوا دهوناً في البطن أكثر من أولئك الذين حصلوا على المزيد من ساعات النوم الجيد.

3 - الوجبات في وقت متأخر

كلما تأخر موعد وجبة العشاء، قل عدد الساعات التي يحتاجها الجسم لاستهلاك محتواها من السعرات الحرارية.

4 - تناول الخبز الأبيض

مع مرور الوقت يمكن أن يؤدي تناول الخبر الأبيض إلى زيادة الوزن.

5 - شرب الصودا الدايت

"الأسبارتام"، وهو المُحلي الاصطناعي في العديد من المشروبات الغازية الدايت، يزيد من دهون البطن.

6 - تفويت الوجبات

يزيد تفويت الوجبات، على وجه الخصوص وجبة الفطور، من إبطاء عملية التمثيل الغذائي، واحتمالية الإصابة بالسمنة بمقدار 4 مرات ونصف.

7 - تناول أطعمة «قليلة الدسم»

بعض الأطعمة الخالية من الدهون والسكر يمكن أن تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات.

8 - تناول الطعام في صحن كبير

إن وضع الطعام على طبق أصغر، واستخدام أوانٍ أصغر حجمًا يمكن أن يخدع العقل، ويجعله يعتقد أن

الشخص يأكل أكثر مما هو في واقع الأمر.

9 - قلة النشاط البدني

ينبغي أن يستهدف الشخص النشاط البدني 30 دقيقة من الحركة متوسطة الشدة كل يوم.

10 - التوتر والضغوط المستمرة

يؤدي الإجهاد إلى إفراز هرمون يسمى "الكورتيزول" في الجسم. ويمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات الكورتيزول إلى زيادة الوزن، وخاصة الدهون الحشوية.