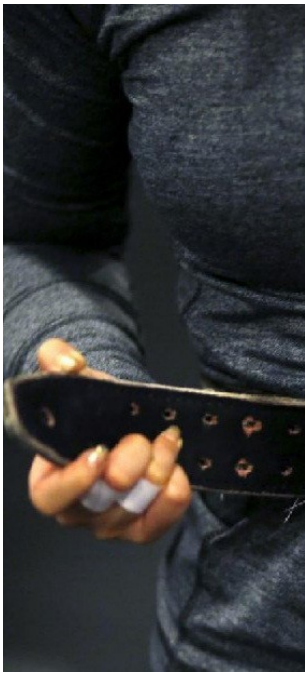
للنساء..أهم الخطوات للحصول على معدة مسطحة وتذويب دهون البطن



كشفت مجموعة من الدراسات الجديدة أهم الخطوات الواجب اتباعها للحصول على معدة مسطحة والقضاء على دهون البطن العنيدة؟

بغض النظر عن موضوع الرشاقة والجمال، تعرضك الدهون الزائدة حول المعدة لخطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

لا تنظر إلى وزنك على الميزان لتحديد ما إذا كانت دهون بطنك قد اختفت أم لا، قد يكون وزنك "طبيعيًا" وفقًا لمؤشر كتلة الجسم "BMI"، ولكن الدهون الزائدة حول منطقة البطن حتى عندما تبدو نحيفًا، قد يكون لها عواقب صحية خطيرة.

ستساعدك هذه الخطوات على شد البطن والتخلص من الدهون الزائدة بشكل أسرع، بحسب ما ذكر موقع "healthdigest" الصحي.

تناول وجبات غنية بالبروتين

هناك علاقة طردية بين تناول البروتين والتخلص من دهون المعدة، يساعدك تناول وجبات غنية بالبروتين على الشعور بالشبع لفترة أطول ويحسن التحكم في الشهية، مما يساعدك على تناول كميات أقل وفقدان الوزن بشكل أسرع.

لا تساعد الوجبات الغنية بالبروتين على إنقاص الوزن فقط، بل إنها تساعدك على الحفاظ على الوزن الطبيعي.

كمية البروتين اليومية الموصى بها هي 0.8 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم. على سبيل المثال، إذا كان وزنك 68 كيلو غرام، فأنت بحاجة إلى 54.4 غرام من البروتين يوميًا.

لا تهمل الألياف

يمكن أن يؤدي تناول المزيد من الألياف إلى تقليل الدهون حول أعضائك وتقليل حجم خصرك، وتؤدي زيادة تناول الألياف بنسبة 10 غرامات يوميًا إلى تقليل الدهون حول خصرك بنسبة 3.7% سنويا.

تشمل الأطعمة الغنية بالألياف البازلاء والعدس والفاصوليا السوداء والشعير والبازلاء الخضراء والبروكلي والتوت.

تنصح جمعية القلب الأمريكية بالبحث عن مصادر ألياف الحبوب الكاملة بدلاً من الحبوب المكررة، والتي تتم معالجتها ولم تعد تحتوي على فوائد الحبوب الكاملة.

مارس التمارين المناسبة

شملت دراسة أجريت عام 2015 على الأشخاص غير النشطين والذين يعانون من زيادة الوزن في أربع مجموعات تمارين مختلفة لدراسة تأثير ثمانية أسابيع من التمارين الهوائية.

ووجدت الدراسة أن جميع المجموعات التي تمارس تمارين الكارديو تقلل من دهون المعدة بانتظام، سواء كانت تمارين هوائية منخفضة إلى متوسطة الكثافة لمدة 60 دقيقة 4 مرات في الأسبوع أو لمدة 45 دقيقة 3 مرات في الأسبوع.

قد يؤدي عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم إلى تراكم الدهون، ووجدت دراسة أجريت عام 2014 أن أولئك الذين ينامون أقل من ست ساعات أو أكثر من تسع ساعات في الليلة لديهم زيادة في الدهون، وأكدت الدراسة أن سبع إلى تسع ساعات مثالية للبالغين.

كما يجب ممارسة عادات نوم جيدة للحصول على قسط كافٍ من النوم. توصي مؤسسة "Foundation Sleep" باتباع روتين مسائي يساعد على تذكير جسمك بأن وقت النوم قد حان.

خصص 30 دقيقة للاسترخاء قبل النوم، كممارسة اليوغا أو التمدد أو التأمل أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى، أيًا كان ما يساعدك على الاسترخاء.

حافظ على غرفة نومك باردة ومظلمة وهادئة للمساعدة على النوم، هذا يعني عدم استخدام أي أجهزة أو شاشات قبل 30 دقيقة على الأقل من النوم.

استخدم سدادات الأذن وقناع العين لمساعدتك على النوم طوال الليل، واضبط المنبه واستيقظ في الوقت نفسه كل يوم، حتى في عطلات نهاية الأسبوع.