بحث علمي يؤشر "4" عادات لتسريع فقدان دهون البطن

يمكنك تسريع فقدان دهون البطن مع تقدمك في العمر عن طريق تغيير بعض عاداتك الغذائية ، وفقاً لدراسة نشرت في المجلة الدولية لأبحاث تكوين الجسم ، قدم العلماء في جامعة ألاباما في برمنجهام بيانات تظهر أن كل هذه العوامل تساهم في زيادة أخطر أنواع الدهون، وهي دهون البطن العميقة المعروفة باسم الدهون الحشوية التي تحيط بأعضاء المعدة، وجد الباحثون أن الدهون الحشوية تزيد بنسبة 200٪ لدى الرجال و400٪ لدى النساء بين الثلاثينيات و السبعينيات من العمر.

هذه هي الحقيقة التي نواجهها مع تقدم العمر، كما أكدوا الباحثين في ألاباما أن تقليل استهلاك السعرات الحرارية مع ممارسة الرياضة قد يسرع من فقدان دهون البطن، وواحدة من أسهل الطرق لتقليل السعرات الحرارية بشكل كبير هي تغيير عادات الشرب الطويلة، وفقا لما نشره موقع "eatthis".

ابدأ يومك بالماء

من بين جميع عادات الشرب لفقدان دهون البطن ، قد يكون استهلاك المزيد من الماء من أسهل العادات، بدء اليوم بشرب كوب طويل من الماء والاحتفاظ بزجاجة من الماء في متناول يدك لشربه طوال اليوم، من

خلال شرب الماء باستمرار ، ستقلل من الرغبة في تناول المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية.

شرب القهوة بدون سكر أو كريمة عادة جيدة للتخلص من دهون البطن لسببين أولاً ، يمكن للكافيين المنبه الموجود في القهوة في بعض الحالات أن يزيد من التمثيل الغذائي أثناء الراحة ويقلل من جوعك عن طريق تقليل مستويات هرمونات الجوع.

فائدة أخرى هي عدد السعرات الحرارية التي يمكنك توفيرها، فنجان من القهوة بدون إضافات يحتوي على سعرين حراريين فقط

الشاي الأخضر

يحتوي على مادة الكافيين، والمنبه، والمواد الكيميائية النباتية التي تسمى بمضادات الأكسدة، وكلاهما قد يعزز حرق الدهون، وجدت إحدى الدراسات، التي نُشرت في مجلة الغذاء الوظيفي، أن مواد الكاتيكين الموجودة في الشاي الأخضر قد تكون قادرة على المساعدة على وجه التحديد في استهداف فقدان الدهون الحشوية.

إذا كنت معتاداً على شرب المشروبات الغازية المخصصة للحمية المصنوعة من المحليات الصناعية ، فحاول التوقف عن تناولها، يتسبب السكروز [المعروف باسم سبليندا] في حدوث تهيج وانتفاخ في الجهاز الهضمي ، كما أنه يقلل من بكتيريا الأمعاء الصحية، وهو عامل في زيادة الوزن والالتهابات، بالإضافة إلى ذلك ، تم ربط المحليات الصناعية بالإفراط في تناول الطعام.