

أطعمة تحرق «الدهون الحشوية» في البطن 5



يطلق مصطلح الدهون الحشوية على طبقات الدهون الداخلية التي تتراكم في الجزء الداخلي لبطن الإنسان، وليست الدهون القريبة من السطح الداخلي للجلد، أي تلك التي تقع تحت الجلد والتي تلاحظ عند ظهور حالات «السلوليت». وتغطي الدهون الحشوية أعضاء الإنسان الداخلية مثل الأمعاء والمعدة وغيرها وتنتشر في تجويف البطن الداخلي، حيث تلعب دوراً في انتشار وتوزع هذه الأعضاء، لكن يمكن أن يكون ازدياد الدهون الحشوية خطيراً أيضاً، حيث يتسبب بالعديد من الأمراض مثل القلب والسكري والسرطان. وعندما يفكر الرياضيون أو الأشخاص البدينون بإنقاص وزنهم، يركزون على تذويب تلك الطبقات الموجودة تحت الجلد، لكن يهملون الدهون الحشوية والتي تعتبر الأكثر خطورة. وتؤثر الدهون الحشوية في أداء وعمل أعضائنا الداخلية وقد تمنعها من تنفيذ مهامها على النحو الأمثل. على سبيل المثال، ارتبطت زيادة الدهون الحشوية في الكبد بخلل الجلوكوز والدهون والغدد الصماء. ويوجد عدد من الأطعمة تساعد على إزالة الدهون الحشوية والتي حددها مجموعة خبراء متخصصون في مجال الصحة.

تعتبر الأسماك الدهنية، مثل أسماك السلمون والتونة والسردين والماكريل، مصدراً جيداً لأحماض «أوميغا 3» الدهنية. هذه الأنواع الخاصة من الأسماك غنية بالدهون الصحية للقلب والبروتين والكثير من «فيتامين د». وبحسب الخبرة الروسية، اينا روسين، فإن أحماض أوميغا 3 الصحية للقلب في الأسماك الدهنية قد ثبت أنها تفيد في تكوين دهون الجسم من خلال آليات مختلفة مثل تحسين حساسية الأنسولين ومكافحة الالتهاب. كما تعتبر الأسماك الدهنية أيضاً مصدراً رائعاً للبروتين الغذائي، الأمر الذي يعزز معدل الأيض ويزيد من مستويات بحسب الخبرة. «cholecystikin» و«PYY» و«GLP-1» هرمونات الشبع مثل قائمة هرمونات

2- زيت جوز الهند:

قد تكون لزيت جوز الهند الاستوائي سمعة سيئة بسبب احتوائه على نسب عالية من الدهون المشبعة، لكن الأبحاث تظهر أن نوعاً معيناً من الدهون في زيت جوز الهند، وهو الدهون الثلاثية متوسطة السلسلة، يمكن أن تقلل بشكل كبير من إجمالي كمية الدهون المخزنة في الجسم، أي أن تناوله يحرق الدهون الحشوية.

3- الفاصولياء:

يساعد تناول كميات مرتفعة من الفاصولياء في تقليل التراكم الكلي للدهون الحشوية، بحسب الخبرة، نيكول ستيفانو، أخصائية التغذية في نيويورك. وتشكل الفاصولياء مصدراً كبيراً للألياف القابلة للذوبان في «البريبايوتك».

4- الزبادي:

تشير إحدى الدراسات إلى أن تناول الزبادي بشكل ثابت ومتوازن يقلل من كمية الأنسجة الدهنية المخزنة في البطن. بمعنى آخر، كان تأثير مركب البروبيوتيك الموجود في الزبادي كافياً لتحسين دهون الجسم في الجزء الأوسط من البطن، أي الدهون الحشوية، لدى المشاركين الذين تناولوا الزبادي باستمرار.

5- البيض:

يعتبر البيض من أشهر وجبات الفطور، ويحتوي على كمية كبيرة من البروتين، وتشير ستيفانو إلى أنه مع «انخفاض نسبة السكر في الدم، قد تبدأ يومك بقوة لخسارة الوزن، خاصة إذا كنت من الأشخاص الذين يعتمدون على خيارات الإفطار عالية الكربوهيدرات مثل الخبز أو الحبوب أو الفاكهة».

وحللت دراسة كمية البروتين والدهون والكربوهيدرات التي استهلكها المشاركون بالدراسة، ووجد العلماء أنه حتى بدون تقليل السعرات الحرارية، فقد المشاركون دهون الجسم الحشوية عند استبدال الكربوهيدرات بخيار يقلل نسبة السكر في الدم، مثل مزيج البروتين / الدهون.

ويعد البيض مصدراً مثالياً للبروتين والدهون الصحية. ولاحظ الباحثون أيضاً أنه يمكنك إعادة توزيع دهون الجسم من خلال الاعتماد على هذه الطريقة