الخليج

أخبار الدار, أخبار الصحة

23 مارس 2024 21:00 مساء

تعرف إلى طريقة التخلص من دهون البطن والقضاء على الكرش؟

إعداد: سارة البلوشي

هناك الكثير من الأشخاص ينتظرون الشهر الفضيل ليساعدهم على تخسيس أوزانهم، والحصول على الوزن المثالي المشوق، حيث تعتبر فترة الشهر الكريم فرصة مثالية لحرق دهون البطن التي يعانيها أغلب الأفراد، وهناك الكثير من الطرق المتنوعة لتخسيس الكرش في رمضان منها سريعة النتائج، ولكنها مصاحبة بأضرار جانبية، لذا حرص المختصون على تقديم أفضل الطرق للتخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن بسهولة وبخطوات يجب اتباع إرشاداتها لتحقيق أقصى استفادة من الصيام.

وأوضحت دراسات المختصين أن الصيام يساعد بشكل كبير على اتباع النظام الغذائي المناسب للتخلص من الدهون العنيدة، وأكدوا أن مدة رمضان لا تكفي للقضاء على الكرش نهائياً، ولا بد من الاستمرار باتباع نظام الصيام المتقطع أو حمية تخسيس أخرى معتدلة لتخفيف دهون البطن تدريجياً بشكل كامل.

وتوصلت الدراسات إلى اعتماد الصيام والرجيم في نفس الوقت والأفضل الاعتماد على الأغذية منخفضة الكربوهيدرات في وجبة الإفطار والسحور، واستبدال المخبوزات والأطعمة النشوية باللحوم والبيض والخضروات، مع الابتعاد تماماً عن الحلويات والمشروبات السكرية. وعدم ترك الأمر عشوائياً لأن ذلك سيضيع عليك فرصة التخسيس السريع للبطن.

وتناول الماء بين وجبتي الفطور والسحور، إلى جانب المشروبات التي تساعد على حرق الدهون مثل الليمون مع الكمون، إضافة إلى القرفة المطحونة والزنجبيل، ونصحوا بشدة بممارسة الرياضة قبل وجبة الإفطار بنحو ساعتين، لمساعدته على رفع معدل حرق الدهون في الجسم وتحقيق فقدان الوزن بشكل أكثر فعالية.

ولابد من النوم الجيد، للحصول على كمية كافية من النوم تتراوح عادة بين 7 و 8 ساعات، لأن قلة النوم يمكن أن تسهم في زيادة الوزن، وبالتالي ظهور الكرش، لتأثيرها في هرمونات الشهية والشعور بالجوع والشبع، فمن المهم الاهتمام بنوم جيد ومنتظم لضمان الحفاظ على الصحة والوزن المثالي.

وأشاروا إلى تناول أطعمة غنية بالألياف التي لها دور مهم في مساعدة الجسم بالتخلص من الدهون لأنها تملأ المعدة وتزيد الشبع عند الصائم فتقلل شهيته القوية الناتجة عن الحرمان من الطعام لفترة طويلة، وذلك يقلل مقدار السعرات الحرارية.

ونوهوا بزيادة البروتينات في وجبة السحور والإفطار، لتسريعه عملية الشبع، كما أنها تؤخذ لتهضم بشكل كامل مما يقلل من الرغبة في تناول الطعام مرة أخرى، وبهذه الطريقة يحرق الجسم الدهون بمنطقة البطن للحصول على الطاقة بدون الشعور بالجوع في الوقت ذاته.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©