

النظام الغذائي المناسب للقضاء على دهون البطن

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة الوزن الزائد وتراكم الدهون حول منطقة البطن.

يعتبر تراكم الدهون عند البطن مشكلة صحية خطيرة تؤدي إلى أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والتأثير على السكري. فان الحل المثالي للقضاء على هذه المشكلة هي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن خاص يقتضي على حرق الدهون المتراكمة والسعرات الحرارية بنسبة أكبر، خلال هذا النظام يجب على الشخص أن يسيطر على حصة الوجبات الرئيسية وتناول كمية صغيرة خلال العشاء وأن تكون وجبة العشاء قبل النوم بثلاث ساعات.

اليك النظام الغذائي المثالي للقضاء على تراكم دهون البطن:

وجبة الفطور: لا يجب الاستغناء عن وجبة الفطور أو تناول كمية صغيرة من الطعام خلال هذه الوجبة. ان تناول وجبة فطور كبيرة وصحية تساعده على الاحساس بالشبع طوال اليوم كما انها أكثر وجبة مفيدة للجسم.

تتضمن وجبة الفطور الصحية البروتينات مثل منتجات الألبان القليلة الدسم والبيض والمأكولات الغنية بالألياف مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والاكتار من تناول الخضار.

الألياف: هذا النظام يجب أن يكون غني بالأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضار والفاكهه والحبوب الكاملة. لذلك يفضل عدم ازالة قشرة الخضار والفاكهه لتناول كل كمية الألياف كما ينصح استهلاك خمس حصص يومياً.

البروتين: للقضاء على دهون البطن، يجب أن يكون النظام الغذائي غني بالأطعمة الغنية بالبروتين الحالية من الدهون ويجب الابتعاد عن المأكولات المشبعة بالدهون والسعرات الحرارية المرتفعة مثل رقائق البطاطا والزيوت المهدورة والأطعمة المقلية والحلويات والأطعمة المشبعة بالملح. لذلك ينصح بتناول وجبات الدجاج واللحم الأحمر والسمك والألبان القليلة الدسم والمكسرات والبيض. هذه الأطعمة تساعده على امداد الجسم بالشبع لمدة طويلة.

الابتعاد عن المشروبات الغازية: إن العصائر والمشروبات الغازية غنية بالسكر المكرر المضاف وانها مشبعة بنسبة عالية من السعرات الحرارية. لذلك يجب الحد من استهلاك هذه المشروبات التي تزيد من الدهون حول منطقة البطن وتؤدي الى زيادة في الوزن من دون ملاحظة الأمر. لذا ينصح بشرب الشاي الأخضر، الغني بالكافيين، الذي يساعد على حرق السعرات الحرارية وفقدان الوزن الزائد حول البطن.