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 الى 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 حصص 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 تساعد 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 والاكثار من تناول الخضار.

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

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

الابتعاد عن المشروبات الغازية: ان 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 بالكاتشين، الذي يساعد على حرق السعرات الحرارية وفقدان الوزن الزائد حول البطن.