

# نصائح في الحمية الغذائية للقضاء على دهون البطن

تكثر النصائح المتعلقة بالطرق الناجحة والفعالة للقضاء على دهون البطن نهائياً. فمن لا يسعى الى التخلص من الوزن الزائد والدهون المتراكمة عند البطن؟

وللحصول على مظهر لائق ورشاقة مثالية والتخلص من الدهون الزائدة عند منطقة البطن يوجد عدد من الخطوات التي يجب اتباعها في نظام الحمية الغذائية لتحقيق هذا الهدف. حيث تتمثل الخطوة الأولى بمراقبة حصص الطعام المتناولة خلال اليوم وعدم الإفراط بالكمية المستهلكة. أمّا النقطة الثانية فتكمن بضرورة الحد من كمية الدهون المكتسبة خلال اليوم من الطعام وتعويضها بالألياف الغذائية والتي تعزز بدورها حرق الدهون وتفككها.

بالنسبة للخطوة الثالثة، فيجب تناول الفواكه الحمضية من برتقال، ليمون، جوافة، جريب فروت وكيوي وغيرها، تحتوي هذه الفواكه على نسبة عالية من الفيتامين C الذي يحفز عملية الأيض. رابعاً، عليك التوقف عن تناول الحلويات والسكر التي تحفز إفراز هرمون الإنسولين في الدم، الذي يعمل من جهته على تسريع تخزين الدهون عند منطقة البطن. أمّا النقطة الخامسة فتتمثل بالحرص على تدوين يوميات لائحة الطعام. كما يجب تجنب استهلاك الطعام بطريقة إنفعالية أي بحسب الحالة النفسية.

تتمثل الخطوة السابعة بزيادة المجهود البدني وممارسة التمارين الرياضية يومياً لحوالي 30 الى 45 دقيقة. وأخيراً، يجب إتباع نظام حمية غذائية غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير مشبعة وحيث يعد حمض الزيتيك أهم وأشهر حمض منها وهو موجود خصوصاً في زيت الزيتون. تساعد هذه الأحماض على تخفيف الدهون المتراكمة عند منطقة البطن وتساعد على خسارة الوزن الزائد كما انها تساعد تحديداً على القضاء على دهون البطن العميقة.