8 أطعمة تخلص من تراكم دهون البطن

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة تراكم الدهون في منطقة البطن ما يسبب لهم قلقا، ويدفعهم الى البحث عن وسائل للتخلص من هذه المشكلة التي تتطلب الكثير من الجهد والوقت.

ومن المعروف، أن تراكم هذه الدهون مرتبط بالطعام في الدرجة الأولى ومن ثم بعدم قيام الشخص بأي نشاط لحرق هذه الدهون.

وكما أن الطعام يمكن أن يكون سبب المشكلة فهو أيضا العلاج للداء، وفي ما يلي قائمة بالأطعمة التي تساعد على التخلص من الدهون وبالتالي فقدان الكيلوغرامات الزائدة.

- الكركم

يساعد الكركم على حرق الدهون المتراكمة لانه يحتوي على مادة الكركمين التي تعمل على إحراق الدهون بشكل سريع. لذلك، ننصحك بتناول كوب من مغلي الكركم يوميا أو إضافة ملعقة منه على الشاي.

- التمر

يتميز التمر أنه من الأطعمة التي تكبح الشهية، وهو غني بمادة السيروتونين التي تعطي الإحساس بالشبع وبالتالي هو من الأطعمة التي تساعد في عملية حرق الدهون.

- عصير البندورة

يعمل تناول عصير البندورة على رفع مستويات بروتين أديبونيكتين الذي يعمل على حرق الدهون من الجسم ويحارب الإلتهابات.

- سمك السلمون

سمك السلمون غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد على حرق الدهون المتراكمة في منطقة البطن والخصر.

- البروكولي

يعد البروكولي من أفضل الأطعمة التي تساعد في عملية التمثيل الغذائي من خلال تخفيز الأنزيم الذي يساعد على حرق الدهون من

الجسم.

- الأفوكادو

من المعروف أن الأفوكادو غني بالددهون الأحادية غير المشبعة التي تساعد على زيادة معدلات الهرمونات وحرق الدهون المتراكمة في منطقة البطن.

- بذور الشيا

غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، الألياف والبروتين التي تساعد على كبح الشهية من خلال زيادة إفراز هرمون الغلوكاغون المرتبط بحرق الدهون.

- زيت جوز الهند

يحتوي هذا الزيت على الدهون الثلاثية التي يحولها الجسم الى طاقة تمنع تراكم الدهون في البطن.