

# لا "كرش" بعد اليوم! نصائح مهمة للتخلص من دهون البطن في رمضان



الجمعة 22 مارس 2024 12:47 م

يعد شهر رمضان فرصة ذهبية للتخلص من الدهون في محيط البطن أو يعرف بـ"الكرش"، ويتطلب الأمر مجموعة من الخطوات وتبني عددًا من العادات الصحية، بحيث يمكن أن تترافق نهاية الشهر مع نتائج مختلفة لحجم الدهون المفقودة، ولكن كيف؟ إليك الإجابة!

## لماذا تتراكم الدهون في محيط الخصر؟

الدهون في الأصل عناصر غذائية موجودة في الطعام، ويستخدمها الجسم في بناء أغشية الخلايا والأنسجة العصبية، بما في ذلك الدماغ، كما أنها تمد الجسم بالطاقة! ولعل المغربي في الدهون هو أنها تمنح الطعام نكهة وشكلا طيبا، وتحتوي في الوقت نفسه على سعرات حرارية عالية، مما يسبب العديد من المشكلات الصحية، من بينها تراكم الدهون في الجسم، وتحديدًا بمنطقة البطن، وهو الأمر الذي يتأثر بعوامل إضافية، من بينها نمط الحياة، والهرمونات، وكمية السكريات التي يتلقاها الجسم، وتنقسم الدهون المتراكمة إلى نوعين: - دهون تحت الجلد: طبقة من الدهون تقع تحت الجلد مباشرة، وهي أقل ضررا على الصحة حيث تعمل كطبقة حماية للأعضاء، كما تساهم في تنظيم درجة حرارة الجسم! - دهون حشوية: وهي الدهون المحيطة بأعضاء الجسد الداخلية كالكبد، ويرتبط وجودها بزيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل متلازمة التمثيل الغذائي، ومرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وأنواع معينة من السرطان!

## "كرش" أكبر أم بطن مسطح

في الوقت الذي يمكن أن يكون فيه الصيام مع اتباع نمط حياة صحية فرصة مثالية للحصول على بطن مسطح لكنه قد يتحول في الوقت ذاته إلى فرصة لجني المزيد من الدهون في محيط الخصر، والخروج من تجربة الصيام ببطن أكبر مما كان عليه من قبل، وهو ما يرتبط بعدد من الممارسات التي تتسبب في زيادة الدهون بمحيط الخصر، أهمها: - تناول الأطعمة والمشروبات المحلاة من مخبوزات ومعجنات والزيادى المحلى والمنكه وحبوب الإفطار وألواح البروتين والمشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة، بالإضافة إلى الحلوى بأنواعها، شرقية أو غربية! - استخدام الدهون المتحولة في الطعام والمعروفة باسم الزيوت المهدرجة جزئيا والموجودة في منتجات مثل المخبوزات المغلفة، والسمن الصناعي، والأطعمة المقلية، وكريمة القهوة غير اللبنيّة، وغيرها من الأطعمة التي تحمل شارة "زيوت مهدرجة". - الجلوس لفترات طويلة، سواء أمام التلفزيون أو على المكتب في العمل! - اتباع نظام غذائي منخفض البروتين، مما يقلل الشعور بالشبع، حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن الأشخاص الذي يستهلكون كمية أكبر من البروتين أقل عرضة لتراكم دهون البطن! - اتباع نظام غذائي منخفض الألياف، مما يؤثر على الشهية وزيادة الوزن، خاصة في محيط البطن! - نقص الميكروبات النافعة في الأمعاء، حيث يؤدي تناول نظام غذائي منخفض الألياف وغني بالسكر والدهون المشبعة إلى وسط بكتيري غير صحي بالأمعاء! - الضغط العصبي وزيادة هرمون الكورتيزول يؤدي إلى تراكم الدهون الحشوية ويجعل من الصعب فقدانها، فضلا عن زيادة الشهية للأطعمة غير الصحية عالية السعرات الحرارية! - عدم النوم لفترة كافية وانخفاض جودة النوم يزيد الشهية لتناول الطعام وتغيير الهرمونات الخاصة بالجوع والالتهابات، ويؤدي إلى زيادة تراكم الدهون في محيط البطن، فضلا عن الشعور بالتعب!

## فرصة ذهبية للتخلص من دهون البطن في رمضان

- للصيام تأثير لا يمكن إنكاره على الجسم وكتلة الدهون فيه بشكل عام، هكذا تنخفض دهون البطن بالمقدار ذاته الذي تنخفض به بقية الدهون في الجسم، لذا يتطلب تخفيض دهون البطن خلال شهر رمضان مجموعة من الممارسات والإرشادات بالتزامن مع الصيام، والتي من شأنها أن تسهم في نسف دهون البطن، ومن أهمها:
- الانتباه إلى كميات الكربوهيدرات التي يتم تناولها بوجبة الإفطار
  - تجنب السكريات بأنواعها، سواء في المشروبات المحلاة أو تلك الموجودة في حلوى ما بعد الإفطار، مع اعتماد نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة وقليلة المعالجة مثل القمح والشوفان
  - الانتباه إلى أن حالة النهم عند الإفطار مؤقتة، وأنه من الضروري عدم الإسراف في كميات الطعام، مع التركيز على النوعيات في طبق الإفطار، وحساب السعرات الحرارية بحيث يحرق الجسم دهونا أكثر مما يستهلك
  - ضرورة التحرك عقب الإفطار مباشرة، وعدم الاستسلام للبقاء أمام الشاشات بأنواعها
  - الالتزام بممارسة الرياضة بانتظام مع التركيز على تمارين المقاومة التي تعتمد على استخدام الأوزان، حيث تساهم في بناء العضلات التي تحرق المزيد من الدهون بدورها، فضلا عن تخفيض الوزن
  - تناول الطعام ببطء أثناء الإفطار، فعقب مرور وقت معين من بداية الوجبة يبدأ الشعور بالشبع بصرف النظر عن كمية الطعام التي تناولها الشخص
  - شرب كمية كافية من المياه في المسافة الواقعة بين الإفطار والسحور لا تقل عن 8 أكواب من المياه موزعة بين الفطور والسحور
  - زيادة كمية البروتين في وجبة الإفطار، مع اختيار البروتين عالي الجودة مثل اللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والبيض، والفاصوليا، والعدس
  - عدم تناول وجبة الإفطار كاملة بمجرد حلول وقت المغرب، حيث يفضل البدء بكمية صغيرة من الطعام، ثم تناول الوجبة كاملة في وقت لاحق
  - تضمين النظام الغذائي في رمضان بالألياف عبر تناول المزيد من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة غير المعالجة للحصول على أمعاء صحية ودهون بطن أقل
  - استلهم روح رمضان والاستفادة من التجمعات العائلية والأجواء الروحانية في تخفيف التوتر والشعور بالضغط كوسيلة لخفض مستويات الكورتيزول في الجسم
  - تنظيم أوقات النوم بحيث لا تقل عن 7 إلى 8 ساعات يوميا، والحصول على أوقات قيلولة لتعويض نقص النوم الناتجة عن ساعات النوم المفقودة بالليل
  - احرص على تناول الشاي الأخضر عقب الإفطار بوقت كاف لما يحتويه على مواد تحسن عملية التمثيل الغذائي