منها الصيام المتقطع... إليك (6) نصائح غذائية لحرق دهون البطن



سلّـَط تقرير لصحيفة "الإندبندنت" البريطانية الضوء على خطورة الزيادة في حجم محيط الخصر، وارتباط ذلك بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض صحية خطيرة مثل أمراض القلب والسكري من النوع 2 والسكتة الدماغية.

وقد أظهرت بيانات رسمية ارتفاعاً في حجم الخصر بين البريطانيين، وهو ما يرتبط بمعدلات وفيات أعلى من الأمراض التي يمكن الوقاية منها لدى البالغين في منتصف العمر.

ويقترح المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية، قياس نسبة الخصر إلى الطول كمؤشر أفضل للمخاطر الصحية.

و تظهر الدراسات أن معالجة محيط الخصر من خلال النظام الغذائي وتغييرات نمط الحياة يمكن أن تحسّـِن النتائج الصحية، بما في ذلك تقليل حجم الخصر وضغط الدم.

وقد وجدت دراسة فوائد كبيرة من خطة التغذية الشخصية، بما في ذلك انخفاض ملحوظ في محيط الخصر.

ويعد محيط الخصر مقياساً أكثر دقة للدهون الحشوية، والتي ترتبط بزيادة المخاطر الصحية. يمكن أن يؤدي تقليل حجم الخصر إلى تحسين الصحة الأيضية من خلال تعزيز حساسية الإنسولين، وخفض ضغط الدم، وتقليل الالتهاب.

وللحصول على قياس دقيق للخصر، ابحث عن نقطة المنتصف بين عظم الورك والأضلاع، أو استخدم زر بطنك دليلاً.

الاتساق في القياس هو المفتاح. توفر مؤسسة القلب البريطانية تصنيف فئات المخاطر لحجم محيط الخصر: بالنسبة للرجال، يكون الخطر المنخفض أقل من 94 سم طول الخصر، والخطر العالي 94 - 102 سم، والخطر العالي جداً أعلى من 102 سم؛ بالنسبة للنساء، يكون الخطر المنخفض أقل من 80 سم، والخطر العالي 80 - 88 سم، والخطر العالي جداً أعلى من 88 سم.

6 تغييرات غذائية لتقليل حجم الخصر:

1- تقليل الوجبات السكرية والأطعمة المعبأة

قلل من الوجبات الخفيفة السكرية والأطعمة المعبأة التي تسهم في زيادة الوزن وزيادة حجم الخصر. فغالباً ما تحتوي هذه المأكولات على إضافات، ويتم هضمها بسرعة؛ ما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام.

2- تناول الطعام ببطء

إن تناول الطعام ببطء يساعد تناول كل وجبة لمدة 10 - 20 دقيقة في تنظيم إشارات الشبع، وقد يقلل من محيط الخصر.

3- تجاهل السعرات الحرارية

إن حساب السعرات الحرارية أقل فاعلية في تقليل محيط الخصر بشكل مستدام. بدلاً من ذلك، ركز على

الصحة العامة لتحقيق تغييرات تدريجية ودائمة.

4- تناول اللوز كوجبة خفيفة

يمكن أن يكون اللوز خياراً صحياً للوجبات الخفيفة؛ لأنه يوفر الألياف والدهون الصحية مع تعزيز الشعور بالشبع وامتصاص سعرات حرارية أقل. يمكن أن تسهم هذه الاستراتيجيات، جنباً إلى جنب مع قياس الخصر بشكل متسق، في تحسين الصحة الأيضية، وتقليل حجم الخصر.

5- الصيام المتقطع

ينصح التقرير أيضاً بتناول الطعام المقيد بالوقت، أو الصيام المتقطع، للحد من نافذة تناول الطعام كل يوم. وتشمل النماذج الشائعة 12:12 (12 ساعة من الأكل و12 ساعة من الصيام)، 14:10 (10 ساعات أكل و14 ساعة صيام) و16:8 (8 ساعات أكل و16 ساعة صيام)، وتشير الأبحاث إلى أن فترة صيام مدتها 14 ساعة مع نافذة تناول الطعام لمدة 10 ساعات يمكن أن تؤدي إلى تحسين الصحة، وإنقاص الوزن، وتحسين صحة الأمعاء. يعد نموذج 12:12 فعالاً أيضاً إذا لم يكن من الممكن اتباع نموذج 14:10.

6- تجنب الطعام ليلاً

إن تجنّب تناول الطعام في وقت متأخر من الليل يتماشى مع الساعة الداخلية لجسمك، ويمكن أن يعزز الصحة الأيضية. تظهر الدراسات أن تناول الطعام بعد الساعة 8 مساءً يرتبط بنتائج أيضية أسوأ، بما في ذلك ارتفاع الدهون الحشوية وزيادة الجوع في صباح اليوم التالي. يمكن أن يؤدي تناول مزيد من الكربوهيدرات في وقت مبكر من اليوم إلى تحسين حساسية الإنسولين، وتقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم. وبالتالي، فإن استهداف الانتهاء من تناول الطعام بحلول الساعة 8 مساءً والتركيز على الكربوهيدرات في الصباح يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على الصحة وحجم الخصر.