

طرق بسيطة للتخلص من الدهون العنيدة في البطن والفخذين

من الأفضل ممارسة التمارين الهوائية لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم تقريبا. وتشمل التمارين الهوائية المشي السريع وركوب الدراجات والركض والسباحة. وقبل البدء في أي برنامج تمارين رياضية، يجب استشارة الطبيب. هناك خيار آخر مناسب هو استخدام وزن الجسم، على سبيل المثال، من خلال تمارين الضغط أو تمارين السحب، أو تمرين الضغط على الحائط. وتشمل فوائد تمارين القوة، بصرف النظر عن فقدان الدهون الحشوية، زيادة كتلة العضلات الخالية من الدهون، وزيادة كثافة العظام وزيادة التمثيل الغذائي، الذي يساعد على إنقاص الوزن.

من الأفضل ممارسة التمارين الهوائية لمدة 30 دقيقة، وتشمل المشي السريع وركوب الدراجات والركض والسباحة

ومن جانبها نصحت مجلة "فرويندين" الألمانية ببعض الأطعمة التي تفيد في التخلص من دهون البطن، والمساعدة على حرق الدهون بشكل عام، ومنها:

- البروتينات العديدة الموجودة في البيض فهي تساعد على حرق الدهون وبناء العضلات، علاوة على أن الكالسيوم الموجود في منتجات الألبان يعتبر من العناصر الهامة التي تساعد الجسم على حرق الدهون.
- كما تعتبر المكسرات من أهم الأطعمة المساعدة على التخلص من الدهون، لاحتوائها على الألياف والبروتينات والدهون الجيدة، خاصة تلك الموجودة في الجوز واللوز.
- وتعد كذلك الألياف في منتجات الحبوب الكاملة من أفضل الحلول لحرق الدهون، وخاصة دقيق الشوفان، الذي يمثل أحد الخيارات الجيدة في هذا الغرض، كما أن تناول الشاي الأخضر يفيد في التخلص من دهون البطن، ولاسيما بعد بذل مجهود بدني.

حمل الأم لطفلها يعادل ممارسة رياضة رفع الأثقال

لطفل وزنه في حدود عشرة كيلوغرامات على مدار اليوم يعادل القيام بجلسة رفع أثقال في صالة ألعاب رياضية. وقالت لينيت أرغينت، الرئيسة التنفيذية لشركة "مليون دولار ومان"، "تعلم جميعا أن والدينا الذين لديهم أبناء صغار يصابون بالتعب دائما وتقوم بإرجاع ذلك إلى قلة ساعات النوم، لكن ربما يرجع ذلك أيضا إلى الأوزان الصلبة التي يحملونها بشكل يومي".

وتشرفت دراسة أجرتها شركة "نيوزيل" التابعة لأرغينت أن الأمهات اللاتي لديهن أطفال أعمارهم تسعة أشهر حيث يبلغ وزنه تقريبا عشرة كيلوغرامات يقمن بحملهم نحو 90 مرة يوميا. وتساءلت "من كان يعتقد أن الآباء الماكثين في البيت يقومون برفع ما يقارب طنا أو فيلا صغيرا يوميا".



فوائد صحية للأم والطفل

لندن - كشفت أبحاث جديدة عن أكثر التمارين والأغذية فعالية لاستهداف الدهون الداخلية العنيدة للفخذين والبطن.

من المعروف أن الفخذين والمعدة من المناطق التي يصعب تقليل الدهون الزائدة فيها، لكن ذلك لا يعني أن هذا الأمر مستحيل، فيمكن تحقيق هذا الهدف بأيسر السبل أحيانا، عبر بعض التمارين المعينة وتناول الأطعمة الصحية.

ويحذر العلماء من الدهون المخزنة حول الأعضاء في منطقة البطن، والتي تسمى بـ"الدهون الحشوية"، لأنها تزيد من خطر الإصابة بمشكلات التمثيل الغذائي، مثل السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتؤدي أمراض القلب والسمنة والسكري إلى وفاة 1 من بين كل 4 حالات في المملكة المتحدة.

ووثق باحثون في مركز "كايزر بيرماننت" الأميركي، مخاطر صحية أخرى بسبب زيادة الدهون في منطقة البطن. ووجدوا أن الأشخاص في الأربعينات من العمر الذين لديهم أكبر قدر من دهون البطن كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف بثلاث مرات تقريبا بحلول منتصف السبعينات.

ومن الواضح أن هناك أدلة متزايدة على مدى خطورة هذه الدهون الحشوية بالفعل.

ولسوء الحظ فإن اتباع أسلوب حياة غير صحي يمكن أن يزيد من الدهون في البطن، ويبدو أن المسألة كلها تتركز على ضرورة إنقاص دهون البطن، حتى تتحسن نسبة الدهون بين البطن والأرجل. وتمثل النصيحة العامة التي يقدمها

باحثون بكلية الطب في هارفارد هي التحرك، في شكل تمرين خفيف، للتقليل من مستويات الدهون الحشوية.

وبالإضافة إلى الأنشطة الخفيفة أو معتدلة القوة، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات، هناك شيء آخر من الضروري القيام به للتخلص من الدهون الحشوية، وهو المشاركة في تمارين القوة (أي ممارسة التمارين بالأوزان).

وتُعرف هذه التمارين أيضا باسم تدريب المقاومة، الذي أقرته كلية الطب بجامعة هارفارد.

وأشارت أخصائية التغذية الألمانية زابينه هونت إلى أنه يمكن أيضا تناول اللحوم أو التخلي عنها. ويمكن أيضا الحصول على العناصر الغذائية المقفورة من خلال تغيير النظام الغذائي عن طريق الأطعمة الأخرى؛ فليست هناك حاجة إلى المكملات الغذائية هنا.

واشنطن - حث أطباء النساء على ممارسة رياضة رفع الأثقال لما لها من تأثير مفيد لتقوية العضلات في مرحلة متقدمة من العمر، وإحداث فرق كبير في قدرة المرأة على الحياة بصورة مستقلة دون الاعتماد على أحد، والقيام بالأنشطة اليومية، مثل حمل أكياس المشتريات وصعود السلالم بسهولة.

وينصح خبراء جميع الأشخاص البالغين والذين في صحة جيدة بالقيام بحصتين على الأقل لممارسة رفع الأثقال في الأسبوع من أجل الحفاظ على قوة العضلات.

ولا يقتصر مثل هذا الأمر على رفع الأثقال في النوادي الرياضية، إذ يقول خبراء إن حمل الأم لطفل وزنه عشرة كيلوغرامات على مدار يوم كامل يعادل ممارستها لرياضة حمل الأثقال.

وتكررت الدراسة العلمية التي نشرت نتائجها في أستراليا أن رعاية الأمهات

النظام الغذائي النباتي يتفوق على الحمية المتوسطة في تخفيف الوزن

الأطعمة النباتية تساعد على محاربة العديد من الأمراض الخطيرة



نمط حياة عصية

أقل من الوجبات السريعة النباتية. وترى الجمعية الألمانية للتغذية أن أساس التغذية الصحية هو النظام الغذائي النباتي مع مجموعة متنوعة من الخضار والبقوليات والفواكه والحبوب ومنتجات الحبوب الكاملة، وكذلك البطاطس والمكسرات والبذور الزيتية والزيوت النباتية عالية الجودة. وينضم إلى هذا النظام أيضا الحليب ومنتجات الألبان والبيض، ولا يحتاج الجسم إلى أي شيء أكثر من هذا الأساس الصحي.

وأشارت أخصائية التغذية الألمانية زابينه هونت إلى أنه يمكن أيضا تناول اللحوم أو التخلي عنها. ويمكن أيضا الحصول على العناصر الغذائية المقفورة من خلال تغيير النظام الغذائي عن طريق الأطعمة الأخرى؛ فليست هناك حاجة إلى المكملات الغذائية هنا.



جانيت كيد

نقص فيتامين ب12 قد يؤدي إلى تلف الأعصاب

على سبيل المثال: الحديد متاح في شكل حيواني أو نباتي، وحتى يتمكن الجسم من امتصاصه جيدا، يجب دمجه مع فيتامين "سي". ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالحديد ومعها الخضار الغني بفيتامين "سي" مثل الفلفل الرومي الأحمر أو البروكلي أو

عن طريق شرب عصير برتقال. ويجب توخي الحذر بالنسبة إلى الرضع والأطفال والمراهقين والنساء الحوامل؛ فهم يحتاجون بشدة من نقص العناصر الغذائية. لذا ينبغي عدم اتباع نظام غذائي نباتي لهذه المجموعات من الناس. وفي المجال لا بد من الرجوع إلى الطبيب في هذا الأمر.

تغيير تدريجي

لا يوصي الخبراء بتغيير النظام الغذائي فجأة بين عشية وضحاها. وترى عالمة التغذية الألمانية داجمار فون كرام أن التغيير التدريجي أسهل، سواء بالنسبة إلى الجسم أو الدوافع الخاصة.

في البداية تنصح فون كرام بتجربة المزيد والمزيد من الأطباق النباتية، حيث يمكن البدء بوجبة الإفطار.

وفي الخطوة الثانية، يتم التعميم على الوجبات الرئيسية، وبعد ذلك وبشكل تدريجي سيقل اللحم من النظام الغذائي شيئا فشيئا، وهو ما يساعد الجسم على تقبله وعدم الانتباه بشكل كبير لهذا التخلي عن اللحوم.

نظاما غذائيا يعتمد على المنتجات الحيوانية والنباتية. لكن أثبتت مخاوف حول افتقار النظام الغذائي النباتي للبروتين "ب" الذي يساهم في حماية الأعصاب من التلف.

ويوجد فيتامين "ب12" في اللحم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان، ولا يوجد في الفاكهة والخضروات، ويُصحح بالملحون باستهلاك 1.5 ميكروغرام من فيتامين "ب12" يوميا.

نقص الفيتامينات

تقول جانيت كيد، من كلية علوم الغذاء والتغذية بجامعة لينز البريطانية، إن "نقص فيتامين ب12 قد يؤدي إلى ظهور أعراض تلف الأعصاب، مثل تنميل الأطراف، وإذا لم يعالج هذا النقص لفترة طويلة سيصبح مزمنا".

وأجريت دراسة حديثة على 48 ألف شخص على مدى 18 عاما، قارن خلالها الباحثون بين الحالة الصحية لأكلي اللحوم الذين تدخل الأسماك ومنتجات الألبان في نظامهم الغذائي، وحالة نظرائهم النباتيين الذين لا يتناولون أي

منتجات حيوانية قط. وخلصت الدراسة إلى أن الأنظمة الغذائية النباتية بشكل عام تقلل من مخاطر الإصابة بالسكري والسكتة الدماغية، ربما بسبب افتقارها إلى فيتامين "ب12".

وبينما يحمي انخفاض الكوليسترول من أمراض القلب والسكتة الدماغية والإقفارية، تشير أدلة إلى أن انخفاض مستويات الكوليسترول - الذي يرتبط بالأنظمة الغذائية النباتية - قد يزيد قليلا من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ربما بسبب افتقارها إلى فيتامين "ب12".

لكن حتى الآن لا يوجد بعد ما يكفي من الأدلة لإثبات أن النظام الغذائي النباتي أفضل للصحة من غيره، خاصة وأنه لم تتضح بعد آثاره الصحية على المدى الطويل.

ويقول خبراء إن النظام الغذائي النباتي المثالي يحتوي على الكثير من الخضروات والفاكهة ومكملات فيتامين "ب12" وكميات

تزداد شعبية النظم الغذائية النباتية لأسباب صحية وبيئية، وأتجه كثيرون خلال العقد الماضي إلى التقليل من استهلاك اللحوم ومنتجات الألبان أو الامتناع عن تناولها كليا، لاعتقادهم أن الأشخاص النباتيين يعيشون حياة أكثر صحة.

لندن - يعتقد الكثير من الناس أن النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط يعد من أفضل الطرق لفقدان الوزن، غير أن أبحاثا جديدة كشفت أن هذا النظام الغذائي الذي يضم خليطا من الخضروات وزيت الزيتون والأسماك الطازجة والفواكه، رغم آثاره المفيدة على صحة الجسم ولياقته، لا يعد أفضل من النظام الغذائي النباتي.

وقالت دراسة جديدة إن النظام الغذائي النباتي يساعد بشكل أفضل من حمية البحر الأبيض المتوسط على خفض مؤشر كتلة الجسم، ومن ثم ضبط مستويات الكوليسترول وخفض ضغط الدم. ومن المعروف أن ضغط الدم المرتفع يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

وأجريت الدراسة على عينة تتكون من 62 شخصا يعانون من زيادة الوزن، خضعوا لنظام من الحميتين على مدار أربعة أشهر.

وبينت النتائج التي نشرت في مجلة الكلية الأمريكية للتغذية، أن النظام الغذائي النباتي ساعد المشاركين في الدراسة على التخلص من حوالي أربعة كيلوغرامات من كتلة الدهون لديهم، كما مكنتهم أيضا من تخفيض نسبة الدهون الحشوية في أجسامهم، وهي الدهون المحيطة بالأعضاء الداخلية.

وفي حين لم تكن هناك تغييرات كبيرة في نسبة الكوليسترول عند اتباع النظام

الأنظمة الغذائية المتوسطة والنباتية تعمل على تحسين وزن الجسم وتقلل من عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب

