

برنامه غذایی برای لاغری شکم و پهلو

25 اسفند 1401



در این متن جزیره مکمل یک برنامه غذایی برای لاغری شکم و پهلو را به همراه توصیه‌هایی برای سلامتی شما و زیبایی اندام در کنار هم آماده کرده است که با رعایت آنها می‌توانید در زمانی متناسب و بدون مشکل چربی‌های بخش میانی خود را آب کنید.

چربی‌های شکم و پهلو، هم در خانم‌ها و هم در آقایان بسیار شایع است و حتی اگر شما شاخص توده بدنی یا همان BMI متناسبی داشته باشید اما با تجمع چربی در این مناطق روبرو باشید، باز هم در معرض مشکلات سلامتی مهمی قرار خواهید گرفت. این چربی‌ها بنا به دلایل مختلفی ایجاد می‌شوند که از جمله آنها می‌توان به این موارد اشاره کرد.

- **غذاها و نوشیدنی‌های شیرین:** مطالعات ارتباط بین مصرف زیاد قند و چربی اضافی شکم را نشان داده‌اند. در حالی که شکر و شیرینی‌های مصنوعی به هر شکلی می‌توانند مضر باشند، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، مانند نوشابه، بیشتر مشکل می‌سازند.
- **سبک زندگی بی‌تحرك:** سطح فعالیت فرد نیز نقش مهمی در تجمع چربی شکم دارد. یک مطالعه نشان داد افرادی که به مدت یک سال پس از کاهش وزن تمرینات مقاومتی یا ورزش‌های هوازی انجام دادند، توانستند از افزایش چربی شکم جلوگیری کنند، در حالی که افرادی که ورزش نمی‌کردند با افزایش ۲۵ تا ۲۸ درصدی چربی شکم مواجه شدند.
- **استرس:** کورتیزول که معمولاً «هورمون استرس» نامیده می‌شود، توسط غدد فوق کلیوی در موقعیت‌های استرس‌زا تولید می‌شود. در حالی که استرس باعث پرخوری می‌شود، کورتیزول باعث می‌شود کالری اضافی به عنوان چربی در

شکم ذخیره شود.

- **ژنتیک:** مانند ژن هایی که نقش مهمی در افزایش خطر چاقی دارند، ژنتیک نیز ممکن است تا حدی مسئول تمایل بدن به ذخیره چربی در ناحیه شکم باشد.

نکاتی برای سوزاندن چربی های میانی بدن

برای کاهش چربی شکم، به جز یک برنامه غذایی برای لاغری شکم و پهلوی، فرد باید یک برنامه منظم را دنبال کند. سوزاندن چربی در بخش میانی بدن، به ترکیبی از رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و تغییر سبک زندگی نیاز دارد. در اینجا چند نکته برای کمک به سوزاندن چربی شکم و پهلوی آورده شده است:

1. کاهش کالری دریافتی:

برای هر کاهش وزنی باید کالری دریافتی خود را کمتر کنید. یعنی باید با سوزاندن کالری بیشتری نسبت به مصرف کالری، به دنبال سوزاندن چربی های بدن خود باشید. شما می توانید با کاهش کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی به این مهم دست یابید.

2. تمرینات هوازی انجام دهید:

تمرینات قلبی عروقی مانند دویدن، دوچرخه سواری و شنا می توانند به شما در سوزاندن کالری و کاهش چربی، از جمله چربی های شکم و پهلوی کمک کند. حداقل 150 دقیقه تمرینات هوازی با شدت متوسط یا 75 دقیقه کاردیو با شدت شدید در هفته را هدف قرار دهید.

این مطلب را نیز مطالعه کنید: تاثیر آل آرژنین در بدنسازی

3. تمرینات قدرتی را اضافه کنید:

تمرینات قدرتی مانند وزنه برداری، تمرینات با وزن بدن (مثل تی آر ایکس) و تمرینات مقاومتی می توانند به شما در ساخت توده عضلانی بدون چربی، افزایش متابولیسم و سوزاندن چربی کمک کنند. حداقل ۲ تا ۳ جلسه تمرین قدرتی در هفته را هدف گذاری کنید.

4. تمرینات مرکزی بدن را بگنجانید:

تمرینات اصلی مانند پلانک، کرانچ و کرانچ دوچرخه می تواند به تقویت عضلات شکم و عضلات مایل شما کمک کند، که می تواند به کاهش چربی شکم و پهلوی منجر شود.

5. کاهش استرس:

استرس می تواند منجر به افزایش سطح کورتیزول شود که می تواند به چربی شکم کمک کند. فعالیت های کاهش دهنده استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تمرینات تنفس عمیق را تمرین کنید.

6. خواب کافی داشته باشید:

کم خوابی می تواند منجر به افزایش اشتها، کاهش متابولیسم و افزایش سطح کورتیزول شود که همگی از عواملی هستند که

منجر به افزایش وزن، از جمله چربی شکم و پهلوی می‌شوند. برای این منظور پیشنهاد می‌شود که 7-8 ساعت در شب بخوابید.

7. رژیم غذایی سالم داشته باشید:

یک رژیم غذایی سالم که سرشار از میوه ها، سبزیجات، پروتئین بدون چربی و غلات کامل باشد می تواند به کاهش چربی شکم و پهلوی کمک کند. از غذاهای فرآوری شده، غذاهای پر قند و چربی های اشباع شده و ترانس خودداری کنید.

نمونه‌ای از برنامه غذایی برای لاغری شکم و پهلوی

در حالی که کاهش سایز نقطه ای امکان پذیر نیست و نمی‌توانید برای از دست دادن چربی در یک ناحیه خاص برنامه‌ریزی کنید، پیروی از یک رژیم غذایی سالم می تواند به کاهش چربی کلی بدن، از جمله در ناحیه شکم و پهلوی کمک کند.

اگر به دنبال لاغری در بخش میانی بدن خود هستید، در کنار موارد و نکات ذکر شده در بخش بالا، یک برنامه غذایی هم آماده کردیم که می‌توانید از آن در جهت زیبایی اندام خود استفاده کنید. هر چند که برای یک برنامه غذایی دقیق‌تر باید با مربی ورزشی یا پزشک تغذیه خود مشاوری کنید.

چند نمونه صبحانه:

- بلغور جو دوسر با انواع توت ها و آجیل
- ماست یونانی با میوه ها و دانه های خرد شده
- املت سبزیجات با نان تست غلات کامل

چند نمونه میان وعده صبح:

- برش های سیب با کره بادام
- هویج و هوموس
- ماست یونانی با میوه‌هایی مانند توت یا انجیر

چند نمونه ناهار:

- مرغ یا ماهی کبابی با سبزیجات کبابی
- سالاد کینوا با نخود و سبزیجات
- غلات کامل با بوقلمون، آووکادو و سبزیجات

چند نمونه میان وعده بعد از ظهر:

- کرفس با کره بادام زمینی
- پاپ کورن
- شیر کم چرب و خرما

چند نمونه شام:

- سالمون کبابی با سیب زمینی شیرین و بروکلی

- مرغ پخته با سبزیجات مخلوط
- برنج قهوه ای و سبزیجات مخلوط شده سرخ کنید

چند نمونه دسر:

- سالاد میوه تازه با یک ماست یونانی
- یک قطعه شکلات تلخ با آجیل

نکات تکمیلی:

در کنار برنامه غذایی برای لاغری شکم و پهلوی بهتر است تا در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید. همچنین استفاده از غذاهای فرآوری شده و با قند بالا را محدود کنید. و چربی های سالم مانند آووکادو، آجیل و روغن زیتون را در برنامه غذایی خود قرار دهید. در نهایت هم به خاطر داشته باشید که ورزش بخش مهمی از این فرآیند لاغری است، در نتیجه تمرینات قدرتی را برای ایجاد توده عضلانی بدون چربی و افزایش متابولیسم انجام دهید.