کد خبر: ۳۷۳۰۹۸
دوشنبه ۸ آذر ۱۴۰۰ ۱۳:۰۲

با این روش ها شکم خود را بدون ورزش آب کنید

اگر به فکر لاغری سریع شکم بدون ورزش هستید، این مقاله برای شما نوشته شده است.

حتما برایتان پیش آمده که به خاطر مراسم یا جشنی به فکر کوچک کردن شکم افتاده باشید. هر فردی، حتی اگر اندام مناسبی داشته باشد، حداقل یک بار در عمرش به دنبال روش‌هایی برای لاغری شکم بوده است. چرا که شکم و پهلو اولین جایی از بدن هستند که چاق می‌شوند و از طرف دیگر جزو سرسخت‌ترین چربی‌ها هستند. با ما همراه باشید تا انواع روش‌های کاربردی آب کردن و لاغری شکم را بررسی کنیم.

چطور دور شکم را اندازه بگیریم؟

قبل از اینکه راه حل‌های لاغری شکم را با یکدیگر بررسی کنیم، اول باید بدانیم که بر چه اساسی می‌گوییم شکم بزرگی داریم. این کار خیلی راحت است. کافیست با متر دور کمر را اندازه بگیرید. مردانی که دور کمر بالای ۱۰۱ سانتی متر و خانم‌هایی که دور کمر بالای ۸۹ سانتی متر داشته باشند، دچار چاقی شکم هستند.

شکر مصرفی خود را کاهش دهید

حتما می‌دانید که زیاده‌روی در مصرف شکر می‌تواند شما را در معرض خطر ابتلا به انواع بیماری‌های خطرناک قرار دهد. با انجام کارهای ساده می‌توانید میزان شکر مصرفیتان را کم کنید؛ برای مثال به جای مصرف آب‌میوه که قند، طعم‌دهنده، رنگ و کالری زیادی دارد، میوه مصرف کنید. هر زمان که هوس خوردن شیرینی‌جات کردید، سعی کنید خوراکی‌هایی را میل کنید که شکر کمتری دارند؛ به‌عنوان مثال می‌توانید میوه‌های شیرین را برای رفع هوس خوردن شیرینی‌جات مصرف کنید.

مصرف ویتامین C را افزایش دهید

ویتامین C نوعی آنتی‌اکسیدان است که با استرس اکسیداتیو مبارزه می‌کند و شما را از بیماری‌های مختلف دور نگه می‌دارد. میوه‌ها و سبزیجاتی مانند پرتقال، لیموترش، لیموشیرین، فلفل‌دلمه‌ای، کلم‌بروکلی، کلم‌پیچ، گریپ‌فروت و کیوی همگی منابع خوبی از ویتامین C به شمار می‌روند. علاوه بر این مواد معدنی مثل کلسیم، پتاسیم، منیزیم و زینک (روی) دارند. ویتامین C به هضم و حفظ سطح فشار خون در محدوده‌ی طبیعی کمک می‌کند. هر روز دست‌کم یک نوع میوه بخورید که حاوی ویتامین C زیادی است.

بدنتان را هیدراته نگه دارید

نوشیدن دست‌کم ۸ لیوان بزرگ آب در طول روز نه تنها بدن را هیدراته کرده و سموم را از بدن خارج می‌کند، بلکه به شما در کاهش وزن، به‌ویژه در ناحیه‌ی میان‌تنه کمک می‌کند. نوشیدن مایعات به مقدار کافی در طول روز مانع از نفخ پیش از قاعدگی می‌شود. قبل از اینکه غذا بخورید، آب بنوشید. حواستان باشد دقیقا بعد از ناهار یا شام آب ننوشید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید و بعد آب بخورید. هرچه بیشتر آب بنوشید، سموم بیشتری از بدنتان خارج می‌شود و وزن بیشتری از دست می‌دهید.

۴پروتئین بیشتری مصرف کنید

خوردن پروتئین باکیفیت به کاهش چربی میان‌تنه کمک می‌کند، چون پروتئین در سوخت‌وساز و کاهش گرسنگی اثرگذار است.

از جمله منابع پروتئین که می‌توانید در رژیم غذایی خود جای دهید می‌توانیم به ماهی پخته، مرغ، عدس و قارچ اشاره کنیم. توصیه می‌شود سبزیجات را هم به رژیم غذایی خود اضافه کنید. حواستان باشد در مصرف پروتئین زیاده‌روی نکنید، وگرنه ممکن است دچار نقرس شوید.

از مصرف مواد غذایی حاوی نشاسته خودداری کنید

نان سفید، برنج، پاستا، نودل، ذرت، آرد ذرت، سیب‌زمینی و… همگی حاوی مقدار زیادی نشاسته هستند. نشاسته در بدن به قند تجزیه می‌شود. اگر قند به مقدار زیاد در بدن جمع شود، به‌عنوان چربی ذخیره می‌شود. برای اینکه به شکم صاف دست پیدا کنید، باید دور مواد غذایی حاوی نشاسته‌ی زیاد را خط بکشید و به دنبال جایگزین‌های سالم‌تر باشید. برای مثال می‌توانید به جای برنج سفید از برنج قهوه‌ای استفاده کنید.

بدنتان را پاکسازی کنید

نفخ و یبوست عارضه‌های آزاردهنده‌ای هستند که افراد به دلایل مختلف دچار آن‌ها می‌شوند. مصرف نوشیدنی‌های دتاکس از طریق افزایش نیاز به ادرار کردن باعث خارج شدن سموم از بدن می‌شوند. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، اول از همه یک لیوان آب گرم بنوشید. علاوه بر این می‌توانید رژیم روزه‌ی متناوب یا رژیم ۸ ساعته را دنبال کنید که به کاهش وزن کمک قابل‌توجهی می‌کنند.

کربوهیدرات‌های سالم را مصرف کنید

لازم نیست برای کاهش وزن مصرف کربوهیدرات را به‌طور کامل قطع کنید. کربوهیدرات به بدن انرژی و مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی می‌دهد که همگی خواص زیادی دارند. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که منابع کربوهیدرات را به‌درستی انتخاب کنید. برنج قهوه‌ای، نان تیره و… همگی می‌توانند به کاهش چربی شکم کمک کنند. غلات سبوس‌دار سرشار از فیبر هستند و باعث می‌شوند برای مدت زمان طولانی‌تر احساس سیری کنید.

مصرف پروبیوتیک‌ها را فراموش نکنید

پروبیوتیک‌ها برای دستگاه گوارش مفید هستند و باعث می‌شوند غذا به‌خوبی تجزیه شود. این موضوع به پیشگیری از مشکلات گوارشی کمک می‌کند. بهترین کاری که می‌توانید برای رسیدن به اهداف خود در کاهش وزن انجام دهید این است که پروبیوتیک‌ها یا باکتری‌های خوب را در رژیم غذایی خود جای دهید. از جمله منابع خوب پروبیوتیک‌ها می‌توانیم باترملیک و ماست را نام ببریم. حتی می‌توانید مکمل پروبیوتیک هم مصرف کنید؛ با این حال بهتر است منابع طبیعی پروبیوتیک‌ها را میل کنید.

زیاد پیاده‌روی کنید

از مجعزه‌های پیاده‌روی برای کاهش وزن و کالری‌سوزی غفلت نکنید. اگر روزی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید، سوخت‌وساز بدنتان افزایش و سایز دور کمرتان کاهش پیدا می‌کند. تا جایی که می‌توانید به جای استفاده از ماشین پیاده‌روی کنید. علاوه بر این بهتر است به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. در نظر داشته باشید که یک پیاده‌روی سبک ورزش محسوب نمی‌شود.

حواستان به ایستادن خود باشد

قوز کردن باعث می‌شود شکمتان بیشتر به چشم بیاید. همیشه صاف بایستید و موقع نشستن و ایستادن قوز نکنید. صاف ایستادن به شما در کاهش وزن و در نتیجه آب شدن شکم کمک می‌کند.

خوب بخوابید و استرستان را کاهش دهید

دلتان می‌خواهید بدون ورزش کردن به شکم صاف دست پیدا کنید؟ اول از همه استرستان را کم کنید و به اندازه‌ی کافی بخوابید. اگر خواب کافی نداشته باشید، سطح هورمون استرس به نام کورتیزول و همچنین استروئیدها در بدنتان افزایش پیدا می‌کند. این موضوع به‌طور مستقیم روی دستگاه گوارش اثر می‌گذارد و منجر به نفخ و یبوست می‌شود. تولید هورمون کورتیزول در بدن باعث اضافه شدن لایه‌ی چربی در دور کمر می‌شود.

همان‌طور که می‌بینید استرس دشمن کاهش وزن به شمار می‌رود. بنابراین برای لاغر کردن حتما باید به دنبال روش‌هایی برای کاهش استرس خود باشید. حواستان به مدت زمانی که می‌خوابید هم باشد. هر شب دست‌کم ۷ ساعت بخوابید. به یک موسیقی آرام‌بخش گوش کنید و کارهایی را انجام دهید که به ریلکس کردن شما کمک می‌کنند. علاوه بر این اگر سیگار می‌کشید، هر کاری که از دستتان برمی‌آید را برای ترک آن انجام دهید. گفتیم به اندازه‌ی کافی بخوابید، اما این بدین معنی نیست که در خوابیدن زیاده‌روی کنید، چون این کار می‌تواند منجر به بزرگ شدن شکم شود.

سه بار در روز محصولات لبنی بخورید

مصرف محصولات لبنی مختلف از جمله شیر، ماست، باترمیلک و پنیر سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند، هضم را بهبود می‌بخشند، استخوان‌ها را مستحکم‌تر کرده و به شما در کاهش وزن کمک می‌کنند. محصولات لبنی باعث می‌شوند احساس سیری کنید که این موضوع پیشگیری از پرخوری را به دنبال دارد.

درست غذا بخورید

درست غذا خوردن نقش مهمی در به دست آوردن شکم صاف دارد. اولین کاری که باید در این زمینه بکنید این است که مصرف مواد غذایی فرآوری شده را به‌طور کامل قطع کنید. مواد نگهدارنده و نمک زیاد موجود در غذاهای فرآوری شده می‌توانند باعث نفخ شوند. دومین کار این است که میوه‌ها و سبزیجات غنی از فیبر را که حاوی مقدار زیادی آب هستند، در رژیم غذایی خود جای دهید. آب نفخ را کاهش می‌دهد و فیبر هم به فرآیند هضم کمک می‌کند. این موضوع کاهش چربی شکم را به دنبال دارد.

سومین کاری که باید بکنید این است که به‌طور مرتب اما به اندازه‌ی کم غذا بخورید. از بشقاب‌ها یا کاسه‌های کوچکتر برای غذا خوردن استفاده کنید و غذای کمی برای خودتان بکشید. اگر غذای زیادی در بشقاب بکشید، به احتمال زیاد بیشتر غذا می‌خورید. نکته‌ی آخر اینکه جویدن درست غذا به‌شدت اهمیت دارد. باید قبل از اینکه غذای خود را ببلعید، آن را دست‌کم ۱۰ بار بجوید. اگر غذایتان را خوب نجوید، بدنتان باید برای تجزیه‌ی غذا در معده بیشتر کار کند. این موضوع منجر به نفخ، گاز و سوءهاضمه می‌شود.

از آدامس جویدن خودداری کنید

آدامس جویدن نفخ را به دنبال دارد. برای اینکه دهانتان را خوشبو کنید، آدامس نجوید، بلکه یک برگ نعناع را بمکید. علاوه بر این می‌توانید از راهکارهای ذکر شده در مقاله‌ی زیر کمک بگیرید. اگر از آدامس خوردن اجتناب کنید، شکمتان هم بزرگ نمی‌شود.

مواد غذایی حاوی کالری منفی را مصرف کنید

مواد غذایی حاوی کالری منفی میوه و سبزیجاتی هستند که سوخت‌وساز آن‌ها به انرژی بیشتری نیاز دارد. مواد غذایی حاوی کالری منفی آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی دارند و به همین علت برای کاهش وزن و آب کردن چربی شکم مفید هستند. از جمله مواد غذایی حاوی کالری منفی می‌توانیم هندوانه، گوجه‌فرنگی، کاهو، کلم‌بروکلی، قهوه، کرفس، گریپ‌فروت، ماست، ماهی، مرغ، گوشت بوقلمون، آب مرغ، پرتقال، سیب، خیار و مارچوبه را نام ببریم. حتما مواد غذایی ذکر شده را مصرف کنید.

مکمل‌ها را مصرف کنید

ویتامین‌های ب کمپلکس و کلسیم برای سلامتی بدن حیاتی هستند. زنان بعد از اینکه به سن بلوغ برسند، سطح هورمون استروژن در بدنشان افزایش پیدا می‌کند. این موضوع به قرار گرفتن چربی خوب در لگن و شکم برای آماده کردن آن‌ها جهت بارداری کمک می‌کند. زنان زمانی که در دوران یائسگی قرار می‌گیرند، سطح هورمون استروژن در بدنشان کم می‌شود و چربی محافظ اطراف ناحیه‌ی شکمشان قرار می‌گیرد. ویتامین‌های ب کمپلکس و کلسیم نه تنها برای سلامتی بدن مفید هستند، بلکه به تنظیم سطح استروژن در بدن هم کمک می‌کنند. این مکمل‌ها استروژن اضافی را از بدن خارج می‌کنند و باعث می‌شوند سایز دور کمر کاهش پیدا کند.

قهوه بنوشید

قهوه نه تنها باعث افزایش هوشیاری می‌شود، بلکه به کاهش وزن هم کمک می‌کند. یک مطالعه‌ی دانشگاهی به این نتیجه رسید که قهوه چربی قهوه‌ای در بدن را تحریک می‌کند و برای تولید گرما در بدن قند و چربی را می‌سوزاند.

حبوبات و سبزیجات صلیبی را میل کنید

حبوبات و سبزیجات صلیبی مانند گل‌کلم به‌شدت مغذی هستند و حتما باید آن‌ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. البته در نظر داشته باشید که سبزیجات صلیبی و حبوبات می‌توانند باعث گاز شوند. بنابراین بهترین کار این است که این مواد غذایی را به‌تدریج در رژیم غذایی خود جای دهید و با این کار به بدنتان فرصت دهید خود را با کربوهیدرات موجود در آن‌ها وفق دهد.

رژیم آب‌میوه را امتحان کنید

اگر به دنبال یک روش عالی برای کاهش وزن هستید، حتما رژیم آب‌میوه را دنبال کنید. دنبال کردن رژیم ذکر شده به برطرف کردن نفخ، ریست کردن بدن و بالا بردن سطح انرژی بدن کمک می‌کند. اگر به هر دلیلی تمایل ندارید رژیم آب‌میوه را به‌تنهایی دنبال کنید، ترکیبی از رژیم آب‌میوه و سوپ را به کار ببرید. آب‌میوه و سوپ سرشار از مواد مغذی هستند. در رژیم غذایی ذکر شده باید هر روز چهار لیوان آب‌میوه و دو کاسه سوپ بخورید.

شکلات تلخ بخورید

جالب است بدانید که شکلات تلخ که خوراکی محبوب بسیاری از افراد محسوب می‌شود، به کاهش وزن و آب کردن چربی شکم کمک می‌کند. علت این موضوع وجود چربی‌های تک غیراشباع در آن است که می‌توانند سرعت سوخت‌وساز بدن را افزایش دهند. علاوه بر این با خوردن شکلات تلخ سطح انرژی بدنتان افزایش پیدا می‌کند.

هر روز صبح یک لیوان آب گرم و لیموترش بخورید

از همان صبح که از خواب بیدار می‌شوید، باید کارهایی را انجام دهید که به کاهش وزن و آب کردن چربی شکم کمک می‌کنند. به یک لیوان آب گرم مقدار مناسبی آب لیموترش اضافه کنید و صبح‌ها آن را با شکم خالی میل کنید. این نوشیدنی در کاهش التهاب در معده و از بین بردن نفخ مفید است.

نمک مصرفی خود را کاهش دهید

برای اینکه با نفخ مبارزه کنید، کمتر نمک مصرف کنید. بر اساس یافته‌های محققان، کاهش مصرف نمک به ۳ گرم در روز از طریق اجتناب از مصرف مواد غذایی فرآوری شده به بدن در رها کردن آبی که احتباس کرده است کمک می‌کند. شاید برایتان این امکان وجود نداشته باشد که مصرف نمک را به‌طور کامل قطع کنید. بنابراین بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که نمک دریا مصرف کنید. نمک دریا در مقایسه با نمک معمولی سدیم کمتری دارد. از سس سویا هم دوری کنید، چون حاوی مقدار زیادی سدیم است و تقریبا بلافاصله منجر به نفخ می‌شود. می‌توانید غذاهای خود را با سایر ادویه‌ها و گیاهان مانند فلفل کاین و زیره طعم‌دار کنید که به افزایش سوخت‌وساز بدن هم کمک می‌کنند.

برای غذا خوردن وقت کافی بگذارید

حتما وقتی می‌خواهید غذا بخورید، بنشینید. این موضوع باعث می‌شود بتوانید روی آنچه قرار است بخورید تمرکز کنید. زمانی که غذا می‌خورید، تلویزیون، کامپیوتر و لپتاپ را خاموش کنید. تلفن همراه خود را هم کنار بگذارید. هنگام غذا خوردن دهانتان را ببندید و صحبت نکنید. این موضوع باعث کاهش میزان هوایی می‌شود که وارد معده می‌شود. علاوه بر این باید روی بیشتر جویدن غذای خود تمرکز کنید. اگر هر لقمه از غذا را ۴۰ بار بجوید، کالری مصرفیتان ۱۲ درصد کاهش پیدا می‌کند.

از معجزه‌ی چای سبز غفلت نکنید

مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که رابطه‌ی مستقیمی بین مصرف چای سبز و کاهش سایز دور کمر وجود دارد. چای سبز حاوی ترکیباتی به نام کاتچین‌ها است که آزادسازی چربی از سلول‌های چربی را افزایش می‌دهند و از این طریق به مصرف انرژی و افزایش سرعت چربی‌سوزی در کبد کمک می‌کنند. چای سبز نه تنها به چربی‌سوزی و لاغری کمک می‌کند، بلکه فواید دیگری هم برای سلامتی بدن دارد.