

## سبب وراء تراكم الدهون بالبطن وظهور الكرش-11



رجل بلا كرش ما يسوى قرش" كانت من المقولات الشائع تداولها قديما، والتي ثبت عدم صحة كل ما تنطوي عليه من مفاهيم، فلم تعد زيادة الوزن عنوان للصحة والعافية والحال الميسور، وإنما تؤكد الدراسات الطبية على أن زيادة محيط الخصر عن 85 سم للسيدات و 88 سم للرجال تعد مؤشرا قويا على احتمال متزايد بالإصابة بأمراض القلب والشرابين والسكري، ولأن من أهم أسباب تراكم دهون البطن أيضا تناول الأكل غير الصحي المتاح بسهولة وبأسعار زهيدة مقارنة بمن يبذل مجهودا كبيرا في انتقاء وإعداد وجبات غذائية صحية، تبدل المفهوم بشكل تام.

أسبابا "WebMD

" ويورد موقع

متعددة لتراكم دهون البطن وأسباب صعوبة التخلص منها ما لم تكن هناك أسباب صحية تحول دون ذلك، منها:

## 1- تناول طعام غير صحي

يؤدي تناول وجبات غير صحية إلى تراكم دهون البطن أو ما يسمى بـ"الكرش"، بخاصة تناول الكثير من الكربوهيدرات النشوية والدهون السيئة. ويوصي الخبراء للتخلص من دهون البطن بضرورة تناول الكثير من الخضروات والبروتينات الخالية من الدهون. وتناول كميات قليلة من اللحوم الحمراء، واستبدالها بالدهون الصحية في الأسماك والمكسرات والأفوكادو. وينصح الخبراء أيضا بالاعتدال في تناول المعكرونة والسكريات.

## 2- الإفراط في كميات الوجبات

تتراكم دهون البطن تحت الجلد وأسطح عضلات البطن وحول الأعضاء الحيوية، والتي تسمى "الدهون الحشوية". تتسبب هذه الدهون في الكثير من الأمراض المزمنة والخطيرة والمسببة للوفاة أحيانا. ويعد الإفراط في تناول وجبات غذائية كبيرة الحجم سببا جزئيا في تراكم تلك الدهون الخطيرة، لذا ينصح بتناول عدد 5 وجبات صغيرة على مدار اليوم وقبل الخلود للنوم بـ3 ساعات على الأقل.

## 3- التدخين

تظهر علامات التحذير من مخاطر التدخين على كافة منتجات التبغ بأنواعها، ومنها سرطان الرئة وأمراض القلب وغيرها. ولكن أظهرت أيضا إحدى الدراسات العلمية أن التدخين يؤدي زيادة في دهون البطن والدهون الحشوية.

يؤثر هرمون الكورتيزول، الذي يفرزه المخ عند إصابة الإنسان بالتوتر أو معاناة من الإجهاد في الجسم، بشكل سلبي على وظائف حرق الدهون والسعرات الحرارية.

وينصح الأطباء بضرورة تجنب الإجهاد عن طريق ممارسة الرياضة مثل المشي أو السباحة. كما يمكن السيطرة على حالات الإجهاد والتوتر من خلال ممارسة التأمل واليوغا أيضا.

عدم ممارسة الرياضة 5-

ينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل بشكل منتظم من أجل النجاح في التخلص من دهون البطن. ويمكن تخصيص مدة لا تقل عن 150 دقيقة أسبوعيا لممارسة المشي مثلا، أو 75 دقيقة لرياضة قوية، مثل الجري، فضلا عن تدريبات أيروبيكس مرتين على الأقل في الأسبوع.

تمارين خاطئة 6-

يلجأ البعض إلى ممارسات تمارين لتقوية عضلات البطن وهو اختيار خاطئ في معظم الأحوال، لأن هذه التمارين الموصوفة ليست كافية، وتحتاج للتدريب باستخدام الأثقال، وهو ربما لا يناسب الكثيرين أو يتسبب لهم في مشاكل بالمفاصل وفقرات العنق والظهر. يمكن تحقيق المطلوب بمجرد المواظبة على رياضة المشي أو الجري أو السباحة.

تناول مشروبات الطاقة 7-

يمكن للمشروبات الرياضية أن تحتوي على قدر كبير من السكر، الذي يزيد السعرات الحرارية. وتؤدي تلك المشروبات لزيادة الوزن وبالتالي إلى تراكم الدهون حول الخصر. يجب تقليل تناول المشروبات السكرية عالية السعرات الحرارية، مثل مشروبات الطاقة والصودا.

عدم شرب الماء بكمية كافية 8-

تشير الدراسات إلى أن شرب المزيد من الماء يمكن أن يساعدك على فقدان الوزن. إن تناول الماء بدلا من المشروبات المحلاة يعني سعرات حرارية أقل. ويمكن أن يساعد شرب الماء على خفض الدهون في البطن. إنه أيضا المشروب الوحيد الذي يمكنه الترطيب دون إضافة السكريات أو المركبات الأخرى.

حالات وراثية 9-

تؤثر الجينات الوراثية على زيادة فرص إصابة بعض الأشخاص بالسمنة. كما أن لها رأيا في المنطقة بالجسم، التي يتم تخزين الدهون فيها. ولا يزال هناك أمل في التوصل للتوازن الصحيح بين عدد السعرات الحرارية التي يتناولها الأشخاص في نظامهم الغذائي، ونسب حرق السعرات الحرارية من خلال التمارين، لأن هذا يمكن أن يساعد في تفادي زيادة الوزن، بصرف النظر عن الجينات الوراثية لكل شخص على حدة.

السهر 10-

لا تقتصر سلبيات قلة ساعات النوم والسهر لساعات متأخرة على تلك الغارات الليلية، التي يشنها الكثيرون على البراد، والتي توجه طعنة نافذة في القلب لأي حمية غذائية متبعة. ولكن يشمل الأمر أيضا ارتفاع إفراز الجسم لهرمون التوتر والذي يشجع الجسم على الاحتفاظ بالدهون.

ومن النصائح المهمة للاستغراق في النوم بشكل عميق وجيد

إغلاق جرس الهاتف. التوقف عن استخدام الكمبيوتر المحمول. الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة. تجنب الكافيين قبل النوم. القيام بالتمارين الرياضية الملائمة في أول النهار.