

طرق فعالة لإنقاص الوزن؛ وكيفية اتباع نظام غذائي صحي

Effective ways to lose weight

طرق فعالة لإنقاص الوزن؛ ما هي الأطعمة التي علينا تناولها للتخلص من دهون البطن والخصر، فاعلية الصيام المتقطع في إنقاص الوزن، وما هي طرق علاج ثبات الوزن



يونيو 21, 2023 في Nesma Hamed بواسطة



قائمة المحتويات

- [طرق فعالة لإنقاص الوزن](#)
- [التخلص من دهون البطن](#)
- [أطعمة للتخلص من دهون البطن والخصر 7](#)
- [الصيام المتقطع لإنقاص الوزن](#)
- [علاج ثبات الوزن](#)

؛ حين نتحدث عن إنقاص الوزن (Effective ways to lose weight) طرق فعالة لإنقاص الوزن سوف يأتي إلى رؤوسنا العديد من أنظمة الحمية الغذائية المتبعة وطرق ممنهجة وفعالة لإنقاص الوزن الزائد، ولكن هل هي حقا كافية في تحقيق الجسم المثالي بعد الخوض في معركة مع النفس وحرب أخرى لنسف الدهون المتراكمة؟ سوف نعرف في هذا المقال الإجابة عن هذا التساؤل مع التعرف على طرق فعالة لإنقاص الوزن، وذكر 7 أطعمة للتخلص من دهون البطن والخصر، وأهمية الصيام المتقطع لإنقاص الوزن الزائد، والتعرف على علاج ثبات الوزن.

طرق فعالة لإنقاص الوزن

هناك العديد من الطرق المتعارف عليها والفعالة في إنقاص الوزن، ولكن جملة طرق فعالة لإنقاص الوزن ليست كافية في حقيقة الأمر، ولكن علينا دعم أنفسنا الدعم الكافي لخوض هذه الحرب، وذلك لأن سر نجاح هذه الطرق هو العزيمة، الإصرار، والأهم من ذلك كله الاستمرار. ليس الاستمرار على اتباع نظام غذائي، ولكن اتباع أسلوب حياة جديد يهدف لتغيير كل أفكار اليأس التي تحتويها.

هنا سوف نتناول طرق فعالة لإنقاص الوزن وهي:

- التقليل من الكربوهيدرات

إن تقليل السكريات والنشويات أو الكربوهيدرات أحد الطرق الفعالة لإنقاص الوزن. عن طريق اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات أو استبدال الكربوهيدرات المكررة مثل الأطعمة التي تحتوي على السكريات المضافة والدقيق الأبيض، بالحبوب الكاملة مثل حبوب الغلات الزراعية (الشوفان، الخبز، الفول، البرغل، الذرة، الحنطة السوداء) وبذلك تقل مستويات الجوع لديك، ومن ثم سيقوم جسمك بحرق الدهون المخزنة بداخله للحصول على الطاقة بدلا من الكربوهيدرات، ولقد أكدت دراسة أجريت عام 2020 إن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات مفيدا، ومن أهم 4 طرق فعالة لإنقاص الوزن لدى كبار السن.

- تناول البروتين والدهون والخضروات

يجب أن تحتوي وجبتك الغذائية على مجموعة متنوعة من الأطعمة. لتمكين تحقيق التوازن في طبقك والمساعدة على إنقاص الوزن، يجب أن تحتوي وجباتك على ما يلي: مصدر بروتين، مصدر الدهون، خضروات، وجزء صغير من الكربوهيدرات المعقدة، مثل الحبوب الكاملة.

- إدخال الدهون الصحية في الوجبات

ليس عليكم الخوف من تناول الدهون، فجسمك يحتاج إلى دهون صحية بغض النظر عن الأسلوب الغذائي الذي تتبعه. يعتبر زيت الزيتون وزيت الأفوكادو من الخيارات المثالية للدهون الصحية للتواجد في النظام الغذائي المتبع، وأيضا المكسرات والبذور والزيتون والأفوكادو تعد إضافات لذيذة وصحية، مع إدخال الدهون الأخرى مثل زيت جوز الهند والزبدة باعتدال بسبب احتوائها على الدهون المشبعة.

- النشاط البدني لإنقاص الوزن

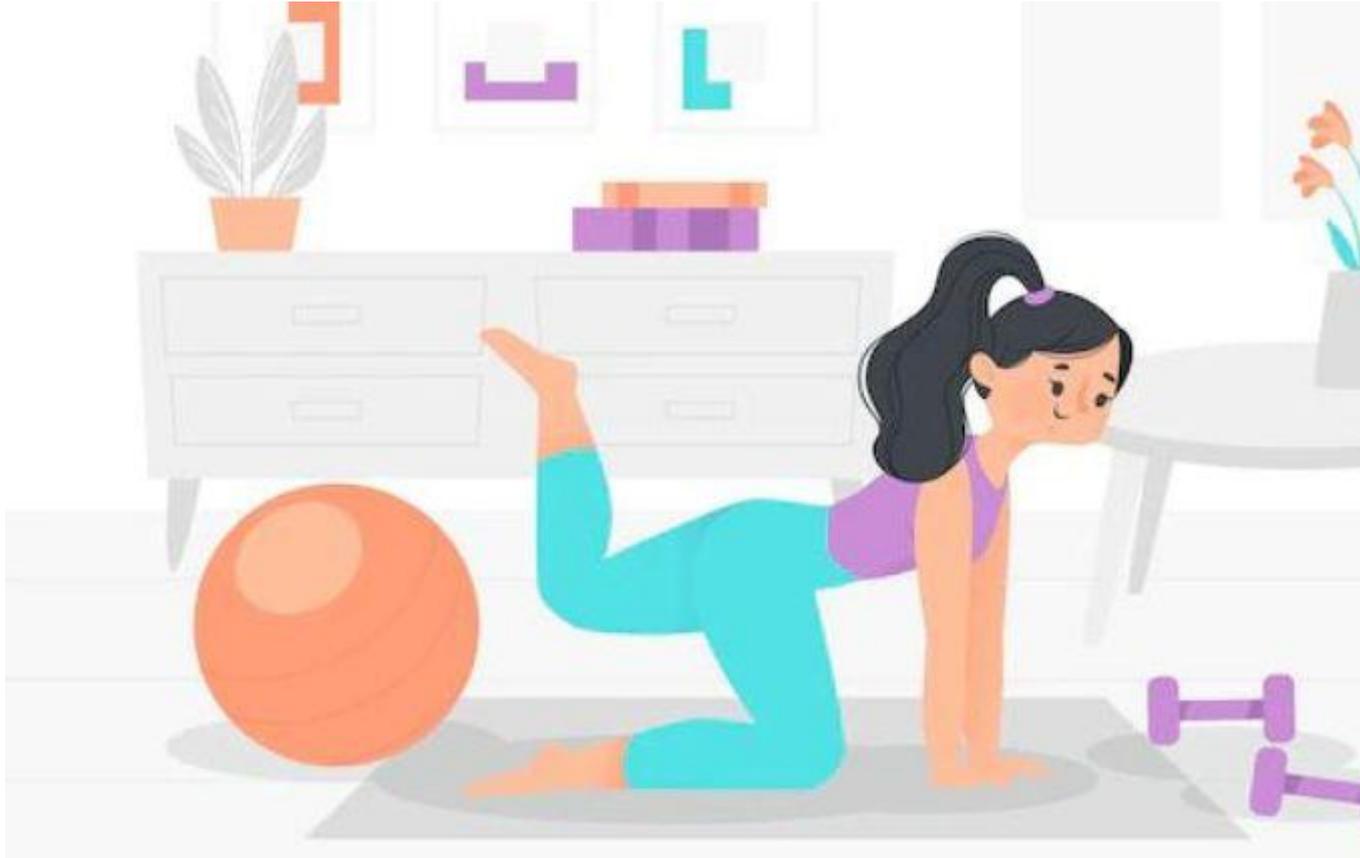
الرياضة طريقة مهمة من طرق إنقاص الوزن وحرق السعرات الحرارية والدهون، مما يساعد على نحت البطن والخصر ليس فقط تحريك الجسم من أجل خسارة الوزن ولكن للصحة العامة ولنضارة البشرة وشد ترهلات الجلد، لذلك عليك تحريك جسمك لمدة 150 دقيقة في الأسبوع، ويمكنك تقسيم هذا الوقت خلال الأسبوع كما تحب بما يتناسب مع وقتك.

[طرق للتخسيس في المنزل؛ إليك بعض النصائح التي ستفيدك ضمن رحلتك للتعرف على المزيد عن إنقاص الوزن.](#)



التعرف على طرق فعالة لإنقاص الوزن

التخلص من دهون البطن



كيفية التخلص من دهون البطن

يمكن أن تؤدي زيادة الدهون في منطقة البطن إلى التعرض لخطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة. إن الإقلاع عن الكحول وتناول المزيد من البروتين ورفع الأوزان في التمارين الرياضية هي والخصر؛ فالدهون الحشوية هي أحد أنواع [التخلص من دهون البطن](#) مجرد خطوات بسيطة في رحلة [مرض السكري](#)، وأمراض القلب دهون البطن التي تعد عاملا رئيسيا للأمراض المزمنة مثل

لقياس الوزن والتنبؤ بالإصابة بأمراض التمثيل (BMI) تقوم المنظمات الصحية باستخدام كتلة الجسم الغذائي، ولكن يتم حساب كتلة الجسم فقط باستخدام الطول والوزن دون الأخذ في الاعتبار الدهون يعد أمرا صعبا، ولكن هناك [مشكلة دهون البطن](#) الحشوية أو تكوين الجسم. صحيح أن التخلص من العديد من الأشياء والطرق والأنظمة الغذائية التي يمكننا القيام بها لحرق هذه الدهون المتكونة أسفل البطن التي تزعج أغلبية الناس، ومن تلك الطرق:

- تناول الكثير من الألياف القابلة للذوبان، فالألياف القابلة للذوبان تمتص الماء ثم تشكل مادة هلامية تعمل على إبطاء الطعام أثناء مروره عبر الجهاز الهضمي، ومن ثم تقوم هذه الألياف بتعزيز فقدان الوزن عن طريق المساعدة على الشعور بالشبع وبالتالي تأكل أقل بشكل طبيعي. من المصادر الممتازة للألياف القابلة للذوبان (الفاكهة، الخضروات، البقوليات، الشوفان، الشعير).
- تجنب تناول الدهون المتحولة، حيث يتم صنع الدهون المتحولة عن طريق ضخ الهيدروجين في الدهون غير المشبعة، وقد أكدت الدراسات أن تناول كميات كبيرة منها يؤدي إلى زيادة دهون البطن.
- الامتناع التام عن تناول الكحول لأنه عنصر أساسي من عناصر زيادة دهون البطن.
- تقليل مستويات التوتر لديك، حيث يؤدي الإجهاد دائما إلى زيادة الدهون حول منطقة الخصر.
- ممارسة التمارين الهوائية (القلب) وتمارين المقاومة (رفع الأثقال) حيث تعتبر التمارين الهوائية (الكارديو) طريقة رائعة لتحسين صحتك وأيضا مزاجك وحرق السعرات الحرارية، وزيادة الكتلة العضلية عن طريق تمارين المقاومة.

يجب التوقف عنها فوراً [عادات ليلية تسبب زيادة الوزن](#) عليك الحذر من

أطعمة للتخلص من دهون البطن والخصر 7

بعد التعرف على عدة طرق فعالة لإنقاص الوزن علينا أيضا ذكر الأطعمة التي تعمل كداعم كبير في إنقاص الدهون، وسوف نذكر أهم 7 أطعمة للتخلص من دهون البطن والخصر وهي:

1. سمك السلمون

يعد السلمون من أكثر الأطعمة المفيدة لفقدان الوزن فهو خال من الدهون وملئ بأوميغا 3 وبذلك يعمل الجسم بجهد أكبر لهضمه. يعتبر سمك السلمون مصدرا هائلا لأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تقلل [أفضل 10 أطعمة حرق الدهون](#) الالتهاب وتعزز حرق الدهون. سمك السلمون بشكل عام أحد

2. خضار البروكلي

البروكلي والقرنبيط غنيان بالألياف مما يساعد في حرق دهون الجسم. البروكلي أيضا يحتوي على الكالسيوم، وهو مفيد لصحة العظام والمفاصل وكذلك لفقدان الوزن، ولكي نمتص كل عناصر البروكلي الغذائية علينا طبخه على البخار فهذه الطريقة تساعد كثيرا على فقدان الوزن.

3. البيض في الصباح

إن بدء اليوم بعدد 2 بيضة له فاعلية كبيرة في خطة إنقاص الوزن؛ فهو غني بالبروتين الذي يساعد على التخلص من دهون البطن والجسم بشكل عام؛ فالبروتين يعمل على زيادة الكتلة العضلية للجسم وكما زادت الكتلة العضلية يزيد بالضرورة معدل الأيض.

4. الأفوكادو والتخلص من دهون البطن

الذي يقاوم هرمون الإجهاد بشكل مباشر ذلك الهرمون B6 الأفوكادو أحد أهم الأطعمة الغنية بفيتامين الذي يبني دهون البطن، وهو أيضا مليء بالدهون الأحادية غير المشبعة التي تمنع توزيع الدهون حول منطقة البطن.

5. التوت الأزرق

يمكن أن يعمل التوت الأزرق على حرق الدهون وخاصة دهون البطن، حيث يحتوي على نسبة وفيرة من الماء والقليل من السكر، فهو لديه مضادات الأكسدة التي تعمل على الحفاظ على صحتك.

6. الزبادي اليوناني

الذي يعمل على حرق (CLA) يحتوي الزبادي اليوناني كامل الدسم على حمض اللينوليك المترافق الدهون. كما تساعد البروبيوتيك الموجودة بشكل طبيعي في الزبادي على دعم بكتيريا الأمعاء الجيدة. وأيضا يمكن للأحماض الأمينية وفيتامين د والكالسيوم الموجودة في الزبادي زيادة حرق الدهون.

7. القرقة والزنجبيل

يقوم القرفة والزنجبيل بالعمل على تعديل مستويات السكر في الدم، وقد يساعد هذا على منع الجسم من تخزين الدهون، والعمل على إنقاص الوزن عن طريق قمع الشهية وتنظيم مستويات السكر في الدم وزيادة عملية التمثيل الغذائي. كما أن الشاي الأخضر يعد من العوامل الهامة [لإنقاص الوزن](#)، تساعد في ذلك [أفضل أنواع الشاي الأخضر للتخسيس](#) وهناك

بذلك نكون قد تعرفنا على كيفية اتباع نظام غذائي صحي

“[طرق للتخسيس في المنزل](#): تعرف على“

الصيام المتقطع لإنقاص الوزن



ما هو الصيام المتقطع لإنقاص الوزن؟

فاعلية الصيام المتقطع لإنقاص الوزن كبيرة ولقد اتبع العديد من الناس مؤخرا الصيام المتقطع لإنقاص الوزن، فهو نظام غذائي يتنقل بين فترات قصيرة من الصيام، ويتم ذلك مع عدم وجود طعام بالتالي انخفاض كبير في السعرات الحرارية، وفترات من الأكل غير المقيد. هذا النظام فعال في تغيير تكوين الجسم من خلال فقدان كتلة الدهون والوزن، وتحسين الصحة العامة المرتبطة بأمراض مثل ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، وتتبع جذور هذا النظام من الصيام التقليدي

- كيف يعمل الصيام المتقطع لإنقاص الوزن؟

إن أكثر الطرق شيوعاً هي الصيام في أيام بديلة، أو لأيام كاملة مع التكرار خلال إطار زمني محدد. إن صيام اليوم البديل هو التناوب بين الأيام التي لا يوجد فيها قيود على الطعام والأيام التي تتكون من وجبة

واحدة توفر حوالي 25٪ من السعرات الحرارية اليومية. مثال: من الاثنين إلى الأربعاء والجمعة الصوم، بينما الأيام البديلة ليس لها قيود على الطعام.

أما صيام يوم كامل هو يوم أو يومان في الأسبوع من الصيام الكامل أو تناول ما يصل إلى 25٪ من احتياجات السعرات الحرارية اليومية، مع عدم وجود قيود على الطعام في الأيام الأخرى. مثال: لا يدعو نهج النظام الغذائي 5:2 أي قيود على الطعام لمدة خمسة أيام من الأسبوع، مع اتباع نظام غذائي 400-500 سعرة حرارية في اليومين الآخرين من الأسبوع.

هناك أيضا الطعام محدود الوقت، والذي هو اتباع خطة وجبات كل يوم مع زمن محدد للصيام. مثال: يتم تناول الوجبات من الساعة 8 صباحًا حتى 3 مساءً، ويكون الصوم خلال الساعات المتبقية من اليوم أي يكون الصيام من 12 إلى 14 ساعة يوميًا، مع شرب الماء وبعض المشروبات التي تساعد على زيادة أفضل طريقة لإنقاص الوزن من الجسم الصيام المتقطع حرق الدهون في الجسم، بشكل عام.

”ما هي منطقة الراحة؟: اطلع على“

علاج ثبات الوزن

إن من أهم النقاط التي تؤخر عملية إنقاص الوزن هي مرحلة ثبات الوزن وعدم تغييره على الميزان مما يشعر العديد من الناس الذين يريدون التخلص من مشكلة السمنة باليأس بعض الشيء. لكن لا داعي للقلق، فالوزن مع إتباع نظام غذائي معين يتسارع في النزول في البداية، وبعد ذلك تقل هذه السرعة تدريجياً حتى يتوقف الميزان لفترة من الوقت حتى يبدو في مرحلة ما كما لو أن وزنك لن يتزحزح. مع ذلك، قد تساعدك عدة استراتيجيات على علاج ثبات الوزن، وهي:

1. قلل من الكربوهيدرات، وتناول البروتين طوال اليوم.
2. تتبع كل ما تأكله ولا تبخل على نفسك بالبروتين، مع تناول الخضار في كل وجبة، وتناول المزيد من الألياف.
3. زيادة تكرار التمرين أو شدته: فقط كن نشيطاً قدر الإمكان، ولكن لا تجهد نفسك وابتعد عن القلق والخوف من الميزان.
4. جرب الصيام المتقطع حتى وإن كنت تتبع نظاماً غذائياً آخر فالصيام المتقطع إحدى طرق علاج ثبات الوزن.
5. امتنع تماماً عن الكحول وأكثر من شرب الماء أو القهوة أو الشاي ولكن دون سكر.
6. الحصول على قسط وافر من النوم.
7. لا تعتمد على الميزان وحده.

بعد كل هذه الطرق الفعالة يكمن النجاح الأساسي في معرفة ذواتنا، فعلى معرفة أنفسنا لنقرر كيفية إنقاص الوزن والاستمرارية وكيفية إتباع نظام غذائي صحي يناسبنا، علينا أن نرضي أنفسنا ونحبها كما هي وندعمها الدعم الكافي قبل البدء في التغيير إنها الطريقة السحرية من بين كل الطرق الفعالة لإنقاص الوزن، ولقد تعرفنا في هذا المقال على طرق فعالة لإنقاص الوزن مع ذكر 7 أطعمة تعمل على حرق دهون البطن والخصر، وكيفية إتباع نظام غذائي صحي والتخلص من دهون البطن، وذكر أهمية الصيام المتقطع لإنقاص الوزن مع التطرق إلى موضوع ثبات الوزن وكيفية علاجه.

