

נֹתְנוֹת פִּיט לְשׁוֹמֵן הַבִּטְנִי!

מהן הסכנות הטמונות בשומן בטני?

לא מדובר בבעיה אסתטית בלבד, אלא גם בבעיה רפואית שטומנת בחובה סכנות בריאותיות, אם היקף המותניים שלך הוא 88 ס"מ ומעלה את בקבוצת סיכון.

להלן חלק מהעובדות אודות שומן בטני שנמצאו על ידי מחקרים מדעיים:

מחקרים מצאו כי שומן בטני מגביר את הסיכון לפגיעה בכלי הדם ולמחלות לב.

אנשים בעלי שומן בטני משמעותי מצויים בקבוצת סיכון ועלולים למות מוקדם יותר מאנשים בריאים או אנשים שסובלים משומן עודף שמתפזר בצורה שווה בין כל חלקי הגוף.

השומן הבטני ידוע כגורם שכיח להתפתחות מחלות כבד כגון: כבד שומני, השתלות כבד ומחלות כבד סופניות.

שומן בטני עלול לפגוע בתפקוד התקין של הכבד והלבלב בעקבות הפרשות השומן הבטני.

הרקמה של השומן הבטני מפרישה אדיפוקינים, כלומר חומרים שמעודדים דלקות ועלולים לגרום להתפתחות מחלות כגון: טרשת עורקים וסוכרת.

שומן בטני מגביר את העמידות לפעילות יתר של הלבלב והאינסולין ומוביל למחלת הסוכרת שמהווה גורם למחלות לב ולטרשת עורקים.

הבשורות הטובות הן שניתן להיפטר מהשומן הבטני

באמצעות תהליך של ירידה במשקל, פעילות גופנית, ותזונה מאוזנת.



16 דרכים מאובות מחקרית להורדת השומן הבטני.

1. שלבי סיבים מסיסים בתפריט שלך.

מחקר שכלל למעלה מ-1,100 מבוגרים מצא כי על כל עלייה של 10 גרם בצריכת סיבים מסיסים, חלה ירידה בשומן הביטני ב-3.7% במהלך 5 שנים.

סיבים מסיסים סופגים מים ויוצרים ג'ל במערכת העיכול שעוזר להאט את קצב המזון בזמן שהוא עובר דרך מערכת העיכול שלך. מחקרים מראים שסיבים אלה עשויים לקדם ירידה במשקל בכך שהם תורמים לתחושת שובע, ובכך מפחיתים את כמות האוכל שאנחנו צורכים.

יתרה מכך, סיבים מסיסים עשויים לסייע בהפחתת השומן הבטני.

מקורות מצוינים לסיבים מסיסים הם:

ירקות, פירות, קטניות ושיבולת שועל.

סיבים מסיסים עשויים לעזור לך לרדת במשקל על ידי הגברת המלאות והפחתת ספיגת הקלוריות.

שלבי בתפריט היומי שלך 5-9 מנות של ירקות, 2-3 פירות והחליפי מידי את הפחמימות בארוחות העיקריות בקטניות.

2. הימנעי ממזונות המכילים שומני טראנס.

כמות לא מבוטלת של מחקרים הראתה שצריכה גבוהה של שומן טראנס קשור ישירות לעלייה בשומן בבטן.

שומני טראנס נוצרים על ידי שאיבת מימן לשומנים בלתי רוויים, כמו שמן סויה.

שומנים אלו נקשרו לדלקת, מחלות לב, עמידות לאינסולין וגידול בשומן בטני במחקרים תצפיתיים ובעלי חיים.

(מחקר שנמשך 6 שנים מצא כי קופים שאכלו דיאטה עתירת שומן טראנס צברו 33% יותר שומן בטני מאשר אלו שאכלו

דיאטה עשירה בשומן חד בלתי רווי)

איך לזהות אם המוצר מכיל שומן טראנס?

קראי בעיון את הרכיבים שרשומים על המוצרים שאת קונה, כן השומן הזה מוסף גם למוצרי "בריאות למיניהם".

במידה ורשום ברכיבים שומן מוקשה או שומן מוקשה חלקית תשאירי את המוצר בסופר.

3. מתני את צריכת האלכוהול.

מחקרים קושרים צריכת אלכוהול כבדה לסיכון מוגבר באופן משמעותי לפתח אגירת שומן עודפת סביב המותניים.

לא צריך לוותר עליו זה לחלוטין, אבל הגבלת הכמות יכולה לעזור.

אם את רוצה לרדת במשקל ולהיפטר מהשומן הביטני עדיף להימנע ממנו לחלוטין או לפחות להקטין משמעותית את צריכתו

עד פעמיים בשבוע בכמות מתונה.

4. אנלי תזונה עשירה בחלבון.

חלבון הוא רכיב תזונתי חשוב ביותר לירידה במשקל ושמירה עליו.

צריכת חלבון מאוזנת מגבירה את שחרור הורמון פפטיד YY, שמקטין את התיאבון ומקדם תחושת שובע.

חלבון גם מעלה את קצב חילוף החומרים ועוזר לשמור על מסת שריר במהלך תהליך ירידה במשקל.

מחקרים רבים מראים שאנשים שהתזונה שלהם עשירה בחלבון נוטים לאגור פחות שומן בטני מאלה שכמות החלבון בתזונה

שלהם נמוכה יותר.

הקפידו לשלב מקור חלבון איכותי בכל ארוחה, כגון: עוף, בשר, דגים, מוצרי חלב, ביצים, טופו.



5. פשוט תירגעי.

מתח עלול לגרום לעלייה בשומן הביטני וזאת על ידי הפעלת בלוטות יותרת הכליה לייצר קורטיזול, הידוע בשמו גם כהורמון הלחץ. מחקרים מראים שרמות קורטיזול גבוהות מגבירות את התיאבון ומעודדות אחסון שומן בטני. יתרה מכך, נשים שכבר יש להן הצטברות שומן בטני נוטות לייצר יותר קורטיזול בתגובה למצבי סטרס מנשים עם רמות נמוכות יותר של שומן בטני.

אם המטרה שלך היא לרדת במשקל ולצמצם את היקף הבטן הורדת סטרס מהיום יום שלך צריך להיות בעדיפות גבוהה - **מה גם שלחץ מוביל לאכילה רגשית שבהחלט לא תורמת להשטחת הבטן.**

כדי לסייע בהפחתת השומן הביטני מומלצת פעילויות גופנית שמפיגה סטרס כמו הליכה, יוגה, פילאטיס וגם ניהול זמן יומי שיעזור בהפחתת הלחץ והסטרס.

6. שתי תה ירוק.

הוא מכיל קפאין ואת נוגד החמצון epigallocatechin gallate (EGCG), אשר נראה כי הם מגבירים את חילוף החומרים. ההשפעה שלו מתחזקת כאשר הוא משולב עם פעילות גופנית. מספר מחקרים הראו שצריכה קבועה של תה ירוק יכולה להועיל להפחתת משקל הגוף והיקף המותניים. עם זאת, זה כנראה לא כל כך יעיל בפני עצמו והכי טוב בשילוב עם פעילות גופנית.

שלבי במהלך היום 2 כוסות של תה ירוק.

7. המנעי מפרוקטוז מעובד!

פרוקטוז מעובד - לא זה לא סוכר פירות! אלא סוכר מעובד והוא קשור למספר מחלות כרוניות כאשר הוא נצרך בכמות מוגזמת - מחלות לב, סוכרת מסוג 2 ומחלות כבד שומני. מחקרים מראים קשר הדוק בין צריכת פרוקטוז גבוהה ושומן בטני.

צריכת סוכר מעובד בכמות גבוהה היא גורם מרכזי לעלייה במשקל ותורמת להצטברות שומן בטני.

ממליצה לך לקרוא את הרכיבים בכל מוצר מעובד שאת קונה ולוודא שאין בו פרוקטוז, כן את תופתעי לדעת שפרוקטוז מוסף גם במוצרי "בריאות".

באופן כללי אכילה של מזון מעובד היא הגורם מספר 1 לעלייה במשקל ולשומן הבטני בפרט.

8. בצעי פעילות אירובית.

פעילות אירובית היא דרך יעילה לשפר את הבריאות שלך ולתרום למאזן קלורי שלילי.

ההמלצה היא 150 דקות שבועיות של פעילות אירובית מתונה.

הדרך הפשוטה ביותר לשלב אירובי בחיי היום יום שלנו היא הליכה.

20 - 25 דקות ביום של הליכה בקצב נח ישפרו לא רק את הבריאות שלך ויתרמו לירידה במשקל אלא גם יועילו לתפקוד בריא של המח.

9. הפחיתי בפחמימות מעובדות.

מספר מחקרים מראים שהחלפת פחמימות מעובדות בפחמימות לא מעובדות עשויה לשפר את הבריאות המטבולית ולהפחית את השומן בבטן.

במחקר הלב של פרמינגהם, אנשים עם הצריכה הגבוהה ביותר של דגנים מלאים היו **בסיכון נמוך ב-17% לעודף שומן בטני** מאשר אלו שצרכו דיאטות עשירות בדגנים מזוקקים - דגנים מזוקקים אלה כל סוגי דגני הבוקר, חטיפי אנרגיה, קרקרים למיניהם, גרנולה תעשייתית, חטיפים וכו... לפחמימות מעובדות יש קשר ישיר לרמות גבוהות של שומן בטני.

אין שום צורך להימנע מפחמימות בתפריט, הן חיוניות לתפקוד תקין של הגוף, רק מומלץ לבחור את הנכונות והבריאות-דגנים, ודגנים מלאים, קטניות, פירות, ירקות וירקות שורש.

10. בצעי אימוני התנגדות.

אימוני התנגדות או אימוני כוח, חשובים לשימור והעלאת מסת השריר.

כן אימוני הסדנה הם אימוני התנגדות עם גומייה.

שריר שורף שומן, שרירים משפרים את חילוף החומרים, שרירים גורמים לוויסות טוב יותר של רמת הסוכר בדם ולבקרת רעב תקינה, שרירים גורמים לטריגליצרידים נמוכים יותר, שרירים משפרים את הרכב הגוף וכל אלה יחד נלחמים בשומן הבטני.

מחקרים מראים שהם אסטרטגיה חשובה להורדת השומן הביטני והם אפילו יותר יעילים בשילוב עם פעילות אירובית מתונה.

מומלץ לבצע לפחות 2-3 אימוני התנגדות בשבוע.



11. משקאות ממותקים מחוץ לתחום.

משקאות ממותקים עשירים בסוכרים מוספים כמו פרוקטוז, שיכול לתרום לשומן בטני. מחקר שנעשה לאנשים עם סוכרת מסוג 2 מצא שצריכה של לפחות משקה אחד ממותק בשבוע הייתה קשורה לעלייה בשומן הבטן בהשוואה לצריכה של פחות ממנה אחת בשבוע. בנוסף, מכיוון שהמוח שלנו לא מעבד קלוריות נוזליות כמו שהוא מעבד קלוריות מוצקות, סביר להניח שתצרכי יותר מדי קלוריות שיאגרו בגוף כשומן. כדי להוריד שומן בטני, עדיף להגביל את צריכת המשקאות הממותקים: מוגזים למיניהם, מיצי פירות, קפה קר מתועש, תה קר מתועש ואלכוהול.

שתי מים וסודה.

12. לכי לישון.

שינה חשובה להיבטים רבים של הבריאות שלנו, כולל המשקל. מחקרים מראים כי שינה לא מספקת עשויה להיות קשורה לסיכון גבוה יותר להשמנה ולעלייה בכמות השומן הבטני עבור קבוצות מסוימות. מחקר בן 16 שנים שכלל יותר מ-68,000 נשים מצא שאלו שישנו פחות מ-5 שעות בלילה היו בסבירות גבוהה יותר לעלות במשקל מאשר אלו שישנו 7 שעות או יותר בלילה. (דום נשימה בשינה, שבו הנשימה נעצרת לסירוגין במהלך הלילה, נקשר גם הוא לשומן בטני עודף).

מחסור בשינה קשור ישירות לסיכון מוגבר לעלייה במשקל, כבי את הטלוויזיה ולכי לישון מוקדם. ההמלצה היא 7-9 שעות שינה.

13. מעקב אחר התפריט היומי שלך.

גרעון קלורי זה המפתח לירידה במשקל וכמובן ירידה בשומן הבטני. ניהול מעקב אחרי התפריט היומי שלך הוכחה מדעית כאסטרטגיה מועילה לירידה במשקל. בדרך הזו את יכולה לוודא שאת צורכת את הכמות הקלורית היומית הנכונה, שהרכב הארוחות שלך נכון ושאת צורכת מספיק חלבון, פחמימות וסיבים.

מעקב קבוע אחרי התפריט היומי שלך זו דרך מצוינת למצוא התנהגויות אכילה קבועות, לאתר מעידות וללמוד לשפר את התפריט שלך בקביעות.

14. אכלי דגים שמנים.

דגים שמנים יכולים להיות תוספת מזינה לתזונה מאוזנת. שומן הדגים הוא בריא ומכיל חומצות חיוניות וויטמין D. הם עשירים בחלבון באיכות גבוהה ובשומני אומגה 3. ישנם מחקרים המצביעים על כך ששומני אומגה 3 עשויים גם לסייע בהפחתת השומן הבטני.

ההמלצה היא 2-3 מנות דגים שמנים בשבוע.

בחירות טובות כוללות:

סלמון, דג מלוח, סרדינים, מקרל, אנשובי

לטבעוניות, לצמחוניות ולמי שאינה צורכת דגים באופן קבוע זמינים גם תוספי אומגה 3.



15. מזונות פרוביוטיים

חיידקי המעיים שלך משפרים את בריאות המעיים, את תפקוד מערכת העיכול ומערכת החיסון. חוקרים מצאו שסוגים שונים של חיידקים פרוביוטיים ממלאים תפקיד חשוב בתהליך הירידה במשקל, בהורדת השומן הבטני וגם מפחיתים את החשקים למתוקים ופחמימות ריקות. אלה שהוכחו כמפחיתים שומן בטני כוללים בני משפחת לקטובצילוס, כגון לקטובצילוס פרמנטוס, לקטובצילוס אמילובורוס ולקטובצילוס.

אין צורך לקחת תוספים אפשר בקלות להגדיל את כמות חיידקי המעיים הטובים שלנו על ידי אכילת 3 מוצרים פרוביוטיים ביום. **פשוט**

תשלבי בתפריט היומי 3 מהמזונות האלה:

יוגורט טבעי, קפיר, כרוב כבוש, קוטג', שמנת חמוצה, חומץ תפוחים.

גביע יוגורט כמנת חלבון חלבי, כפית חומץ בסלט, 2 קוטג' כמנת חלבון חלבי וכו... קל ופשוט.

16. תפסיקי לאכול בלילה.

מחקרים רבים מראים כי אכילה בשעות מאוחרות עשויה להגביר את הסיכון לתסמונת מטבולית. תסמונת מטבולית היא קבוצה של מצבים הכוללים תנגודת לאינסולין, השמנת יתר, השמנה בטנית, לחץ דם גבוה וכולסטרול גבוה.

מחקר אחד בחן את ההשפעות המטבוליות של ארוחת ערב מאוחרת (21:00) לעומת ארוחת ערב שגרתית (18:00) ב-20 מבוגרים. ארוחת הערב המאוחרת גרמה לרמות גבוהות יותר של סוכר בדם למחרת בבוקר ולפירוק מופחת של שומן, בהשוואה לארוחת הערב בשעה המוקדמת יותר.

לא, אין צורך להפסיק לאכול ב 18.00 אם זה לא מתאים להתנהלות היומית שלך, אבל כן **מומלץ לסיים את האכילה לפחות 2-3 שעות לפני השינה** ואם זה אפשרי עבורך אז לשמור על מרווח של 12 שעות בין ארוחת הערב לארוחת הבוקר.



סיכום.

אין פתרונות קסם לאיבוד שומן בטני.

התמדה באורח חיים פעיל, אכילה מאוזנת וצמצום מזון מעובד לאורך זמן זה הפתרון להורדת השומן הבטני, ירידה במשקל ובריאות מיטבית.

אומנם הרשימה ארוכה, אך אם את נצמדת לתפריט ולאימונים של הסדנה את כבר מבצעת את הרוב, אבל תמיד יש מה לשפר: שמרי לך את הרשימה ובכל פעם תוסיפי לך עוד הרגל לאורח החיים שלך.

1. שלבי סיבים בתפריט היומי שלך.
2. הימנעי ממזונות המכילים שומן טראנס - שומן מוקשה \ מוקשה חלקית.
3. מתני את צריכת האלכוהול.
4. שלבי חלבון איכותי בכל ארוחה.
5. תפחיתי סטרס מהיום יום שלך.
6. שתי תה ירוק.
7. צמצמי ככל הניתן פרוקטוז מעובד.
8. בצעי פעילות אירובית מתונה - כ 150 דקות שבועיות.
9. הפחיתי פחמימות מעובדות - תחליפי אותן בנכונות והבריאות- דגנים מלאים, קטניות פירות, ירקות וירקות שורש.
10. אימוני התנגדות - אימוני התנגדות או אימוני כוח, חשובים לשימור והעלאת מסת השריר.
11. משקאות ממותקים מחוץ לתחום, מלאים בסוכר ופרוקטוז שמעודדים השמנה בטנית.
12. שינה איכותית - תנאי הכרחי לירידה במשקל ובריאות מקסימלית.
13. עקבי אחרי התפריט היומי שלך - גרעון קלורי זה המפתח לירידה במשקל וירידה בשומן הבטני.
14. אכלי 2-3 מנות של דגים שמנים בשבוע.
15. אכלי 3 מזונות פרוביוטיים ביום.
16. סיימי את הארוחות שלך כ 2-3 לפני שאת הולכת לישון.



12 דקות - סנאצות לירידה במשקל ואורח חיים בריא של אלי לויט