

Πώς θα ρίξετε την κοιλιά

2011-06-09 17:54:41

Η απώλεια κιλών και παράλληλα η μείωση σωματικού λίπους, χωρίς υπολογισμό θερμίδων είναι μάλλον κάτι πολύ καλό για να είναι αληθινό, σε έναν κόσμο που η λέξη δίαιτα κυριαρχεί!

Ο διάσημος **fitness trainer Jorge Cruise**, ωστόσο, στο καινούριο του βιβλίο «**The Belly Fat Cure**», υποστηρίζει ότι μπορείς να αδυνατίσεις απολαμβάνοντας τα αγαπημένα σου φαγητά, συμπεριλαμβάνοντας παγωτό, πίτσα, γλυκίσματα κ.λπ. Αρκεί να ελαττώσεις την πρόσληψη ζάχαρης και επεξεργασμένων υδατανθράκων μέσω του carb swap, ελέγχοντας δηλαδή καλύτερα τα επίπεδα ινσουλίνης σου.

Υποστηρίζει δηλαδή, ότι ένα διαιτολόγιο πλούσιο κυρίως σε πρωτεΐνες, με μεγάλο περιορισμό στους υδατάνθρακες, μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια κιλών από την περιοχή της κοιλιάς!

Ένα τέτοιο διατροφικό σχήμα, το βέβαιο είναι ότι θα συμβάλει στην **αύξηση της χοληστερίνης** μέσω της μεγάλης πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών και στην πρόσληψη κιλών. Οποιοδήποτε πρόγραμμα διατροφής επιτρέπει απεριόριστες ποσότητες κρέατος, λιπαρών και αλατιού, **δεν** μπορεί να θεωρηθεί ότι προάγει την υγεία. Αντιθέτως, **επιδεινώνει** την υγεία της καρδιάς.

Τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η απώλεια περιττών κιλών αλλά και η διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους απαιτούν έλεγχο των προσλαμβανόμενων θερμίδων και τακτική φυσική δραστηριότητα. Ο συγκεκριμένος συνδυασμός αποτελεί την συνταγή για γερή καρδιά, τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος, διατήρηση της μυϊκής μάζας, αλλά και για ευεξία.

Το αυξημένο **κοιλιακό λίπος** επιβαρύνει την υγεία της καρδιάς και είναι βασικός παράγοντας εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου. Το κατάλληλο διατροφικό πλάνο για να μειώσουμε λίπος και πόντους στην κοιλιά βασίζεται σε ένα απόλυτα ισορροπημένο διαιτολόγιο, χωρίς ακρότητες και άγχος.

Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα, καταναλώνουν πολλά **επεξεργασμένα τρόφιμα**, τα οποία είναι πλούσια σε ζάχαρη και κορεσμένα λίπη. Το πρώτο βασικό βήμα ώστε να ανακαλύψετε την «κρυμμένη» ζάχαρη ή το «κρυμμένο» λίπος στις τροφές είναι να διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες τροφίμων. Ο στόχος δεν είναι να επικεντρωθούμε στον περιορισμό μόνο της ζάχαρης ή του λίπους, αλλά να προσεγγίσουμε ολιστικά την διατροφή και να αυξήσουμε την ποικιλία των θρεπτικών τροφών, που πρέπει να εντάξουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο.

Υπάρχουν όμως και κάποιες συγκεκριμένες τροφές, οι οποίες συμβάλλουν στην απώλεια λίπους και πόντων από την κοιλιακή χώρα. Σύμφωνα με μία πρόσφατη έρευνα, άτομα που έκαναν δίαιτα και κατανάλωναν **5** μερίδες με προϊόντα ολικής αλέσεως κάθε μέρα, έχασαν την διπλάσια ποσότητα λίπους από την κοιλιά σε σχέση με όσους έτρωγαν επεξεργασμένους υδατάνθρακες. Το βασικό συστατικό που παίζει ρόλο στα προϊόντα ολικής αλέσεως είναι οι **φυτικές ίνες**.

Τα **μύρτιλλα** είναι επίσης μία τροφή που φαίνεται να σχετίζεται με την **απώλεια κοιλιακού λίπους**. Συγκεκριμένα, τα μύρτιλλα είναι πλούσια σε **ανθοκυανίνη**, η οποία ενδέχεται να ενεργοποιεί τα γονίδια που καίνε λίπος.

Πολλές είναι και οι μελέτες που υποστηρίζουν ότι το **πράσινο τσάι** συμβάλλει και αυτό στην **απώλεια λίπους** από την **κοιλιακή χώρα**. Εδώ, οι **κατεχίνες** είναι υπεύθυνες για το αποτέλεσμα,

αλλά για να το επιτύχουμε, συστήνεται η κατανάλωση τουλάχιστον **5 φλιτζανιών ν πράσινου τσαγιού καθημερινά**.

Επίσης, τα **αποξηραμένα φρούτα** μπορούν να βοηθήσουν στην προσπάθεια **από λεία κοιλιακού λίπους**.

Αρκετές φορές, παρατηρείται το γνωστό «φούσκωμα» στην περιοχή της κοιλιάς, χωρίς να υπάρχουν περιττά κιλά. Το γεγονός αυτό οφείλεται συνήθως σε δυσπεψία ή σε κατάσταση κολίτιδας. Σε αυτές τις καταστάσεις απαιτείται **ειδική διατροφική διαχείριση**, ώστε να βελτιωθεί η λειτουργία της πέψης. Η κολίτιδα έχει ως βασική αιτία το **άγχος**, αλλά τα συμπτώματα επιδεινώνονται με την **κακή διατροφή**.

Το **σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου** είναι επίσης μία διαταραχή του πεπτικού, που προκαλεί **φούσκωμα** και **τυμπανισμό**. Εδώ το πρώτο βήμα είναι να αποφύγετε τις τροφές που σας ενοχλούν. Συνήθως αυτές οι τροφές δεν είναι ίδιες για όλους, αλλά οι συνήθειες ύποπτοι είναι τα όσπρια, το λάχανο, το κουνουπίδι, τα κρεμμύδια, τα χόρτα και τα άγουρα φρούτα. Καλό είναι να αποφεύγετε τις λιπαρές τροφές και την μεγάλη ποσότητα φαγητού. Επιπλέον καλό θα ήταν να αλλάξετε συνήθειες εξαιτίας των οποίων καταπίνετε αέρα π.χ. το να τρώτε λαίμαργα, να μασάτε τσίχλα, να πίνετε αναψυκτικά μαζί με το φαγητό.

Η **τακτική άσκηση** είναι άκρως χρήσιμη, όχι μόνο γιατί συμβάλλει στην **καύση του λίπους** και στην **τόνωση του μεταβολισμού**, αλλά γιατί μπορεί να εξαφανίσει το φούσκωμα άμεσα. Ένα περπάτημα 15 λεπτών είναι η ιδανική λύση σε περίπτωση έντονου πρηξίματος ή δυσφορίας στην κοιλιά. Η άσκηση βοηθάει τα αέρια να περάσουν τον πεπτικό σωλήνα πιο γρήγορα, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε καλύτερα. Παράλληλα αυξάνεται και ο αριθμός των θερμίδων που καταναλώνουμε, ώστε να επιτύχουμε και την επιθυμητή απώλεια βάρους.

Επομένως, η απώλεια λίπους και πόντων από την κοιλιά προϋποθέτει ένα **απόλυτα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής**, σε συνδυασμό με **τακτική άσκηση**. Η αργή και σταθερή απώλεια των περιττών κιλών είναι πάντα ένδειξη απώλεια λίπους. Έτσι, το αποτέλεσμα έχει διάρκεια. Αρκεί οι αλλαγές στη διατροφική συμπεριφορά να είναι μόνιμες.

Γράφει η: **Αναστασία Δ. Κόκκαλη**, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος B.Sc (Hons), S.R.D. Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων, Μέλος British Dietetic Association, Υπεύθυνη Β. Ελλάδος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

Πηγή: www.mednutrition.gr