

6+1 συμβουλές για μείωση της κεντρικής παχυσαρκίας 4Σκεφτείτε τι Ο πόλεμος

Media: TA NEA

Page: 52

Published at: 15-06-2023

Author: Surface: 289.52 cm² Circulation: 10340

Subjects:



6+1 συμβουλές για μείωση της κεντρικής παχυσαρκίας

1 Διατηρήστε φυσιολογικό σωματικό βάρος. Ενώ οποιοσδήποτε μπορεί να έχει σπλαχνικό λίπος και κοιλίτσα, αυτό είναι πιο πιθανό όταν έχετε παραπάνω κιλά συνολικά. Καθώς αρχίζετε να αφαιρείτε αυτά τα κιλά, θα βοηθηθεί ολόκληρο το σώμα σας, συμπεριλαμβανομένου του λίπους της κοιλιάς.

2 Αυξήστε την πρόσληψη των φυτικών ινών. Τα δαμάσκηνα, τα πράσινα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, οι ξηροί καρποί και τα φασόλια είναι όλα πολύ καλά για να κρατούν μακριά το λίπος από την κοιλιά σας.

3 Επιλέξτε τα σωστά λίπη στη διατροφή σας. Περιορίστε το κορεσμένο λίπος που υπάρχει σε κρέας, τηγανητά και γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά. Κρατήστε τις μερίδες αυτών των τροφών μικρότερες από ό,τι συνήθως. Ελέγξτε τις διατροφικές ετικέτες για να δείτε πόσες θερμίδες και πόσα λιπαρά περιέχει μια μερίδα.



Αναζητήστε λίπη που είναι καλύτερα για εσάς, όπως αυτά από φυτικές τροφές, για παράδειγμα αβοκάντο, ή από ψάρια όπως ο σολομός, ο τόνος και το σκουμπρί που είναι πλούσια σε ωμέγα 3 λιπαρά.

4 Σκεφτείτε τι πίνετε. Είτε είναι ένας καφές με γάλα, ένα αναψυκτικό, μια μπύρα ή ένα ποτήρι κρασί, να θυμάστε ότι έχει θερμίδες. Το νερό στην καθημερινότητα είναι η καλύτερη και πιο υγιής επιλογή.

5 Ασκηθείτε συστηματικά. Μόλις 30 λεπτά γρήγορο περπάτημα 5 φορές την εβδομάδα μπορεί να βοηθήσει να μειώσετε την κοιλιά. Το περπάτημα μειώνει την ινσουλινοαντίσταση και την επαγόμενη υπερινσουλιναίμια, που προκαλεί κεντρική παχυσαρκία.

6 Κοιμηθείτε καλά. Ο ποιοτικός ύπνος έχει δείξει ότι βελτιώνει την κεντρική παχυσαρκία και μειώνει τον κίνδυνο μεταβολικών και καρδιαγγειακών προβλημάτων. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται 7 με 9 ώρες ύπνου το 24ωρο. Το μεγαλύτερο διάστημα πρέπει να αφορά σε συνεχή ύπνο τη νύχτα.

7 Μειώστε το καθημερινό στρες. Το άγχος μπορεί να σας ωθεί να τρώτε περισσότερο λίπος και ζάχαρη. Επίσης, στρες σημαίνει κορτιζόλη, μια ορμόνη που εκκρίνεται από τα επινεφρίδια και οδηγεί σε συσσώρευση λίπους στην κοιλιά. Το άγχος μπορεί επίσης να σας κάνει να κοιμάστε λιγότερο, να ασκείστε λιγότερο και να πίνετε περισσότερο αλκοόλ. Για να μειώσετε το καθημερινό στρες, ασκηθείτε, ακούστε μουσική που σας αρέσει, πηγαίστε μια βόλτα, στο θέατρο ή στο σινεμά, βρεθείτε με αγαπητούς φίλους.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ