

كيفية التخلص من الكرش

Posted on 2019 ,6 ديسمبر



Category: [صحة](#)

: بواسطة

الكرش وهو تراكم دهون البطن، وغالباً ما ينتج ظهور الكرش عن عادات غذائية وسلوكية خاطئة يمارسها الإنسان كتناول الطعام الدسم قبل النوم وكثرة الجلوس وعدم ممارسة التمارين الرياضية أو المشي اليومي وغيرها من العادات اليومية الخاطئة، إضافة إلى أن الكرش قد يظهر نتيجة خلل صحي مثل السكري من النوع الثاني أو وجود تدني في الهرمونات الذكرية أو خلل في ظائف الكلى.

طرق التخلص من الكرش

يمكن التخلص من الكرش تدريجياً عن طريق اتباع بعض العادات الصحية منها:

- ممارسة التمارين الرياضية: وهي الطريقة الأولى والأكثر فائدة لإزالة الكرش من أجل حرق الدهون المتراكمة في البطن وتسريع عملية التمثيل الغذائي وإعادة بناء العضلات في منطقة البطن بدلاً عن الدهون المتراكمة فيها، بالإضافة إلى منع التعرض لمشاكل السمنة المستقبلية كارتفاع ضغط الدم والسكري ومشاكل القلب والشرايين والعقم، ويجب الإشارة إلى

- أن الرياضة يجب أن تمارس بعد الأكل بثلاث ساعات وليس بعد تناوله مباشرة، ومن هذه الرياضات المفيدة: المشي لمدة نصف ساعة يومياً وتمارين اليوجا وتمارين البطن المسطحة وتمارين الإحناء ورفع الأثقال البسيطة وغيرها
- التخلص من العادات الغذائية الخاطئة:** وذلك بالتوقف عن تناول المشروبات الغازية والسكريات والأطعمة المهدرجة •
- وكاملة الدسم وكذلك الوجبات السريعة الغنية بالدهون المشبعة
- اتباع نظام غذائي صحي:** من خلال التخفيف من حجم الوجبات الرئيسية تقسيمها إلى وجبات عديدة وصغيرة خلال اليوم، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات التي تعمل على تسريع الهضم وكبح الشهية
- تجنب النوم المباشر بعد الأكل •**
- الحرص على تناول مشتقات الألبان والحليب والأجبان منزوعة الدسم •**
- شرب كميات وافرة من الماء حوالي 8 أكواب على الأقل خلال النهار للتخلص من السموم في الجسم والتسريع في عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون والتخفيف من الشهية المفرطة للطعام**
- عدم تناول الفواكه عالية السعرات الحرارية قبل النوم مثل: العنب والمانجو والفواكه المجففة كالزبيب والتمر والتين المجفف وغيرها**
- تناول الأعشاب الطبيعية التي تساعد على حرق دهون البطن وإنقاص الوزن والتخلص من النفخة والغازات مثل: مغلي الكمون وشراب الزنجبيل والقرفة ومغلي المريمية واليانسون والبابونج وغيرها من الأعشاب الهاضمة للطعام المزيلة للنفخة والغازات**
- الحركة الدائمة وعدم الجلوس لفترة طويلة •**
- تناول الأغذية ذات السعرات الحرارية القليلة والتي تساعد على حرق الدهون مثل: اللوز، والتفاح وسمك السلمون والبيض حيث أن معظمها يحوي على أحماض أمينية تعمل كمضادة للأكسدة وتساعد على حرق الدهون العنيدة في البطن وتمد الجسم بالألياف والبروتين والفيتامينات اللازمة له**

المراجع:

- 1- [كيفية التخلص من الكرش](#). العين. روجع بتاريخ 23 نوفمبر 2019.
- 2- [إزالة الكرش بطرق طبيعية](#). كل يوم معلومة طبية. روجع بتاريخ 23 نوفمبر 2019