

رژیم غذایی برای عضله ای کردن شکم



یکی از مواردی که باعث می شود تا افراد از ادامه رژیم های غذایی خودداری کنند یا هر وقت اسم رژیم به گوششان رسید فرار کنند این می باشد که این افراد تا به حال به صورت علمی و اصولی اقدام به تنظیم رژیم نکرده اند بلکه به صورت یکباره هر آنچه در سبد غذایی شان بوده حذف کرده اند و شوکی بسیار بزرگ را به مغز خود وارد کرده اند که سبب نفرت و ترس از رژیم شده است.

به طور مثال چنانچه یک فرد عادت دارد قبل از رفتن به محل کار یا در حین انجام کار پشت میز شکلات بخورد روند حذف نباید به یکباره باشد بلکه باید به صورت تدریجی اعمال شود یعنی هر روز این مقدار تا اندازه ای نه زیاد و نه کم کاهش یابد مثلاً با این فرض که شخص قصه ما روزی ۵ شکلات ۵۰ گرمی می خورد به این فرد توصیه می شود که ۴ شکلات میل کند اما این ۴ شکلات را طوری تقسیم کند که به همان صورت ۵ وعده سابقه مصرف گردد و این روال همچنان ادامه یابد و در آخر اقدام به حذف وعده ها به صورت یکی یکی می کنیم و در آخر نیز این مورد حذف نمی شود به عنوان مثال چنانچه شخصی خیلی شکمو باشد در آخر عمل جایگزینی صورت می گیرد امروز شکلات های رژیمی و پروتئینی و شکلات هایی که سودشان بسیار بیشتر از زبان شان است با طعم های مختلف تولید شده اند که باید در این مرحله جایگزین شکلات های قبلی شوند و در آخر نیز چنانچه ممکن بود در طول رژیم با خود آگاهی دادن به فرد رژیم گیرنده اصلاح تفکر را در وی به وجود آورده و اقدام به حذف کالری های اضافی همچون شکلات فوق می کنیم. خوب تا اینجا مطمئن پی به اهمیت و آسانی و دقت رژیم های غذایی و نحوه رفتار با سیستم عصبی افراد مختلف برده اید.

پس رکن اول شد تغییر تدریجی

توجه به نوع و زمان کالریهای مصرفی از اهمیت به سزایی برخوردار است هنگامی که به زمان غروب خورشید نزدیک می شویم بدن انسان به طور غریزی وارد فاز کاهش متابولیسم شده و سرعت سوخت و ساز بدن کاهش یافته و فشار خون نیز تا حد زیادی کاهش می یابد و به همین دلیل مصرف مواد غذایی کربوهیدراتی زود جذب همچون قندهای ساده مانند شکر و برنج و امثال آنها که پس از مصرف به سرعت وارد جریان خون می شوند به علت آنکه بدن نیازی به آنها ندارد وارد انبارهای ذخیره سازی به صورت چربی می شوند و همین امر سبب افزایش وزن و چاقی و چربی های شکمی خواهد شد درست عکس این موضوع هنگام صبح و پس از بیدار شدن از خواب عمل می کند بدن در این زمان تشنه کربوهیدرات های زود جذب جهت تقویت متابولیسم و سوخت و ساز بوده و چنانچه به آن دسترسی نداشته باشد در ابتدا سراغ عضلات می رود و از آنها انرژی لازم را می گیرد و در مرحله بعدی با این تفکر که شما در ساعت بعدی نیز به وی مواد غذایی را نخواهید رساند اقدام به ذخیره سازی مواد دریافتی با درصد بالا کرده و متابولیسم را نیز کاهش داده و به این صورت سعی در بقای خود می کند و خواهید دید که با این عمل خود نه تنها دچار چربی سوزی نخواهید شد بلکه اگر با چشم بصیرت علم به موضوع نگاه کنید شما در این زمان با یک تبر به جان عضلات خود افتاده اید و یک پیت روغن نیز در دست دارد تا پس از تخریب عضلات این چربی های مضر را جایگزین عضلات کنید.



زمان از اهمیت بسیاری برخوردار است به عنوان یک اصل کلی هر زمان که ذخایر انرژی بدن تمام شده باشد شما مجاز به تأمین آن ها با کربوهیدرات های زود جذب و به سرعت هستید اما در زمانی که این ذخایر انباشته می باشند استفاده از کربوهیدرات های زود جذب یک اشتباه محض است به عنوان مثال پس از تمرین زمان مناسبی برای مصرف کربوهیدرات های زود جذب بوده و قبل از تمرین نیز استفاده از کربوهیدرات های دیر جذب از آن جهت اهمیت دارد که ذخایر بدن در حال حاضر انباشته بوده اما به علت آنکه در دقایق آینده بدن با کمبود منابع انرژی مواجه می شود شما می بایست علاوه بر اینکه بدن را وارد فاز ذخیره سازی نکنید بلکه طوری عمل کنید که انرژی لازم هنگام تمرین را نیز تأمین کنید و این امر با مصرف کربوهیدرات های دیر هضم میسر می شود این کربوهیدرات ها با آزاد سازی تدریجی انرژی

خود هم از ثبات سطح انسولین حمایت می‌کنند و هم انرژی لازم جهت انجام تمرین را مهیا می‌کنند اما در صورتی که شما کربوهیدرات‌های زود جذب را در این زمان مصرف می‌کردید این مواد پس از جذب سطوح انسولین را افزایش داده و انسولین نیز باعث می‌شد تا این مواد هرچه سریع‌تر به چربی تبدیل شده و به دیگر سلول‌های چربی بپیوندند و از طرفی دیگر با کاهش قند آزاد و گلوکز موجود در خون در حین تمرین دچار افت قند شده و با کاهش استقامت و انرژی مواجه می‌شدید و ناچار به ترک باشگاه بودید.

قابل ذکر است هر گرم چربی ۹ کالری و هر گرم کربوهیدرات و پروتئین ۴ کالری انرژی تولید می‌کنند هر فرد به طور طبیعی برای حفظ وزن فعلی خود می‌بایست به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود چیزی در حدود ۳۳ کالری مصرف کند یعنی یک فرد ۷۰ کیلوگرمی باید روزانه حدود ۲۴۰۰ کالری مصرف کند تا تنها وزن فعلی خود را حفظ کند اما چنانچه وی قصد چربی سوزی داشته باشد ناچار به کاهش مقدار کالری مصرفی روزانه خواهد بود و چنانچه وی قصد داشته باشد به عنوان مثال ۱۰ کیلو کاهش وزن داشته باشد

$$10 \times 33 = 330$$

این شخص باید ۳۳۰ کالری از مجموع کالری‌های دریافتی خود کاهش دهد و جهت اینکه تنها چربی سوزی اتفاق افتد وی بایستی این میزان کالری را از مجموع کالری‌های حاصل از چربی و کربوهیدرات خود کم کند به صورتی که سهم چربی در رژیم از ۷ درصد کمتر نشود و سهم کربوهیدرات نیز از ۲۷ الی ۳۰ درصد کمتر نشود و همچنین باید طوری برنامه غذایی خود را برنامه ریزی کند که به صورت تدریجی سهم کربوهیدرات و چربی از رژیم غذایی را به پروتئین‌ها بدهد و در عین حال به نکته فوق یعنی حداقل سهم آنها در رژیم توجه داشته باشد. و بهتر آن است که کاهش کالری دریافتی نیز به صورت تدریجی اعمال شود و می‌تواند آن را در بین تعداد هفته‌های در نظر گرفته شده تقسیم کرد به طور مثال هر هفته ۵۰ کالری کمتر نسبت به هفته گذشته مصرف کند. و جایگزینی کالری (پروتئین به جای چربی و کربوهیدرات) نیز بهتر است تدریجی صورت گیرد.



مواد غذایی مخصوص شش تکه کردن عضلات شکم

برای اینکه شکمتان را آنطور که میخواهید بسازید باید محدوده های خود را فراتر بگذارید. برای کات کردن و تفکیک عضلات شکم باید درصد چربی بدنتان خیلی پایین بیاید. باینکه ممکن است بتوانید عضلات بازویتان را خوب تفکیک کرده یا حتی رگ های عضلات پاهایتان را بیرون بزنید، عضلات شکم به همین سادگی ها ظاهر نمی شوند. باید رژیم غذایی خود را خیلی سخت بگیرید و فقط در رژیمتان از مواد غذایی استفاده کنید که مخصوص چربی سوزی ماکسیمم و حفظ عضلات باشد.

در اینجا مواد غذایی را برای شما معرفی می کنیم که اگر شکم شش تکه می خواهید، باید در برنامه غذاییتهان از آنها استفاده کنید.

1) پنیر محلی با سدیم پایین

پروتئین بخش مهمی از رژیم چربی سوزی است چون تنها ریزمغذی است که حفظ عضلات را تقویت می کند. می توانید مصرف کربوهیدرات و چربی را پایین بیاورید اما بدون پروتئین کافی، نتیجه خوبی به دست نمی آورید. اما، همه پروتئین ها مشابه نیستند. وقتی رژیم غذاییتهان بسیار کم کالری باشد، گرسنگی شدیداً به سراغتان می آید. صد در صد می خواهید که با انتخاب مواد غذایی که کندترین هضم را داشته باشند و مدت طولانی تری شما را سیر نگه دارند، این گرسنگی را کمتر کنید.

پنیر محلی منبع بسیار خوبی از پروتئین کازئین است—که یکی از کندهضم ترین پروتئین های موجود می باشد. موقع خرید دقت کنید که نوع کم سدیم تر آن را انتخاب کنید. باینکه نمک همیشه هم چیز بدی نیست اما برحسب وضعیت سلامت کنونیتان و بقیه رژیم غذاییتهان، درمورد شکم باید تا می توانید احتیاس آب را به پایین ترین مقدار ممکن برسانید.

2) سیب

اگر مصرف کربوهیدرات خود را پایین بیاورید و به ۵ تا ۸ درصد چربی بدن برسید، احساس گرسنگی مشکل بسیار عمده ای برایتان خواهد شد. بدن شما مطمئناً دوست ندارد اینقدر لاغر شود و به خاطر همین با شما مبارزه می کند. گرسنگی راه خوبی برای اینکار است.

در رژیم هایی که کالری آن خیلی پایین است، مطمئناً به وضعیت کاتابولیک (تجزیه بافت های عضلانی) می رسید. این مسئله برای حجم عضلانی بدنتان که اینهمه برای به دست آوردن آن به خودتان زحمت داده اید، اصلاً خوب نیست و باید آنرا به حداقل برسانید.

کبد در این زمینه تعیین کننده است که در وضعیت آنابولیک به سر می برید یا کاتابولیک. هیمنطور، نوع کربوهیدراتی که در میوه ها وجود دارد، کمی با سایر کربوهیدرات ها مثل برنج یا نان متفاوت است و علامت بسیار قوی تری به کبد می فرستد و اعلام می کند که در وضعیت کاتابولیک نیستید.

شاید نتوانید خیلی راحت خودتان را به وضعیت آنابولیک و عضله سازی برسانید چون مقدار کالری که مصرف می کنید خیلی پایین است اما می توانید تخریبی که به بافت هایتان وارد می شود را کمتر کنید. میوه ها به شما کمک می کنند که به این هدف برسید.

سیب میوه بسیار خوبی است چون نه قند خونتان را بالا می برد و به میزان کافی فیبر هم به بدنتان می رساند که به شما برای غلبه بر مشکل گرسنگی کمک میکند.

(3) روغن نارگیل

یک نوع روغن که معدود افرادی به فکر خوردن آن می افتند، روغن نارگیل است که وقتی قصد کات کردن عضلات شکم را داشته باشید، روغن بسیار مفیدی می تواند باشد.

دلیل اینکه روغن نارگیل می تواند ماده غذایی خوبی در این زمینه باشد، به خاطر وجود تریگلیسیرید زنجیره متوسط است که به طریقی متفاوت با سایر روغن ها توسط بدن استفاده می شود. این روغن می تواند خیلی سریعتر از سایر چربی ها بعنوان انرژی مصرف شود و اگر از کربوهیدرات زیادی برای تولید انرژی استفاده نمی کنید، این میتواند به شما برای تامین انرژی بدنتان کمک کند.

البته این اشتباه را مرتکب نشوید که محتوی کالری آن را در نظر نگیرید. این هم نوعی چربی است و به ازای هر گرم نه کالری به بدنتان می رساند. پس حتماً آن را جایگزین سایر چربی ها و کربوهیدرات های مصرفیتان کنید نه اینکه آن را هم به بقیه کالری های مصرفی اضافه کنید. نکته جالب دیگر در مورد روغن نارگیل این است که در هفته های اول مصرف آن، متابولیسم بدن را قبل از اینکه به آن عادت کند، بالا می برد. پس حتی اگر تصمیم ندارید برای طولانی مدت از آن در رژیم غذاییتان استفاده کنید، مصرف فقط یک هفته آن تاثیر بسیار زیادی در چربی سوزی شما خواهد داشت.

(4) اسفناج

از آنجاکه احتمالاً برای به دست آوردن آن عضلات کات شده ای که می خواهید از سالاد و سبزیجات زیادی در برنامه غذاییتان استفاده می کنید، لازم است که میزان آن را به حداکثر برسانید. اسفناج یک ماده غذایی بسیار پر قدرت است — حاوی میزان بالایی کاروتینوئید مثل بتا-کاروتن و لوتین و همچنین کورستین می باش که تاثیرات آنتی اکسیدانه در بدن دارند. علاوه بر آن، با مصرف اسفناج، اسید فولیک، ویتامین K، منیزیم، منگنز، و پروتئین بیشتری به بدنتان می رسانید. یک نکته در مورد مصرف اسفناج این است که سعی کنید هر از گاهی آنرا پخته شده بخورید چون پختن تاثیرات آنتی اکسیدانه ای که دارد را بیرون می کشد.

(5) کره بادام زمینی

کره بادام زمینی یکی از مواد غذایی است که خیلی از افراد رژیمی در برنامه غذایی خود به وفور از آن استفاده می کنند. اگر می خواهید عضلات شکمتان را کات کنید، این ماده غذایی می تواند انتخاب فوق العاده ای برای شما باشد.

دو مزیت مهم کره بادام زمینی این است که بسیار سیرکننده است و حاوی چربی های سالمی نیز می باشد. فقط یک تا دو قاشق غذاخوری از آن می تواند گرسنگی شما را به کلی از بین ببرد و این احساس سیری ساعت ها دوام خواهد داشت و به شما کمک می کند چربی های مهم و ضروری را نیز به بدنتان برسانید.

موقع خرید دقت کنید که به دنبال انواع طبیعی آن باشید چون حاوی قند اضافی کمتری می باشند و چون قصد چربی سوزی دارید برایتان مناسب تر هستند.

(6) سفیده تخم مرغ

آخرین ماده غذایی سفیده تخم مرغ است. این ماده غذایی که یکی از منابع ارزان و سریع پروتئین می باشد، خیلی سریع در بدن هضم می شود و به همین دلیل سلولهای عضلانی می توانند آمینواسیدهای مورد نیاز خود را از آن تامین کنند. علاوه بر این، این ماده غذایی را می توان به روش های مختلف درست کرد و به همین ترتیب انتخابهای غذاییتان وسیعتر خواهد شد. همانطور که احتمالاً می دانید، وقتی انتخاب های غذایی محدود می شود، احتمال ترک کردن رژیم نیز بیشتر می شود. هر چیزی که به حفظ رژیم کمک کند یک نقطه مثبت است. این واقعیت که درست کردن سفیده تخم مرغ زمان زیادی نمی برد احتمال مصرف آن را بیشتر می کند تا یک چیزبرگر دوبل.

حرف آخر...

پس اگر به دنبال عضلات تفکیک شده و کات در ناحیه شکمتان هستید، حتماً حداقل چند مورد از این مواد غذایی را در برنامه غذاییتان بگنجانید. یادتان باشد، فقط در صورت رعایت رژیم غذایی صحیح است که می توانید به هدفتان یعنی شش تکه کردن شکم دست پیدا کنید و در غیر اینصورت نتیجه مطلوبی به دست نخواهید آورد.