

A pocak

Sok olyan ember van, aki lapos hasról álmodik. Az életük derekán járók, a volt várandós nők, a sörivők és a nagyétkűek túlnyomó része elgondolkodott már azon, hogy megszabadulna a fölős kilóktól. De mi a helyes stratégia a nagy pocak eltüntetésére?

Legfontosabb tisztázni: nem lehetetlen lefogyni, de nincsen egyértelmű recept hozzá. Jó hír viszont, hogy ha fogyunk, akkor az első a hasi zsírszövet mennyiségének csökkenése. Miért?

Az úgynevezett zsigeri zsírszövet, ami nagyjából a derekunk magasságában helyezkedik el, metabolikusan sokkal aktívabb, mint a bőr alatti zsírszövet, és így könnyebb megszabadulni tőle. Minél több a túlsúly, annál gyorsabban aktiválható a hasi zsírszövet lebontása fogyással, ezért van az, hogy a nagyon kövér egyének gyorsabban érnek el eredményt a fogyókúrákkal.

A legújabb kutatások szerint a teljes kiőrlésű gabonákat tartalmazó, kalóriamegszorításos diétákkal jobb eredmények érhetők el, mint tisztított gabonák esetében. A finomított szénhidrátok kerülése és a teljes értékű gabonafélék serkentik az inzulin hatását, ez pedig megkönnyíti a zsírraktárak felszabadulását. Minél több esélyt adunk a zsigeri zsírszövetnek, annál gyorsabban fogunk fogyni.

A finomított szénhidrátok és gabonafélék az étkezés után jelentősen megemelik a vércukorszintünket. Ezt intenzív inzulinválasz követi, ami a zsírszövet felépülését jelentősen serkenti. A teljes őrlésű gabonák azonban javítják a sejtek inzulinérékenységét, ami a vércukorszint kisebb mértékű emelkedését eredményezi étkezések után, ez pedig a zsírrakódás ellen hat.

Egyes források azt állítják, hogy az egyszeresen telítetlen zsírsavak elősegítik a fogyást. Ezek valóban egészséges zsírsavak, azonban nincs olyan hatásuk, ami a hasi zsírszövet mennyiségét befolyásolná. Ugyanúgy zsírok, ugyanúgy kilenc kalória energiát tartalmaz minden gramm, vagyis több mint kétszer annyit, mint a szénhidrátok és a fehérjék.

Sajnos a felülések százai sem igazán hatásosak, ha lapos hasra vágyunk. A hasizom-erősítés hatásos lehet, ha a hasizmokat nem borítja vastag zsírszövet: soványabbnak és

sportosabbnak tűnhetünk. De a célzott testmozgás nem csökkenti a hasi zsírszövet mennyiségét. Ha fogyni akarunk, elsősorban egészséges, alacsony kalóriatartalmú étrendre van szükségünk, és rendszeres aktív testmozgásra. Minél jobban elfáradunk a mozgás során, annál gyorsabban fogyhatunk.

Miért fontos lefogyni? A fölösleges kilók nagy veszélyt rejtene, és a hasi zsírszövetben tárolt plusz kilók nagyobb veszélyt jelentenek, mint a bőr alatti extra súly. A szervezetben fellépő általános gyulladási reakció növeli számos betegség, például a szív-érrendszeri megbetegedések, a cukorbetegség, a metabolikus szindróma és más állapotok kockázatát is.

Forrás InforMed

Kapcsolódó cikkek:

[...a maga szíve sose' fáj?](#)

[Hogyan mentsd meg a szíved?](#)

[Női szívinfarktus - félreérthető tünetekkel](#)

[Szívbeteg statisztika](#)

[A gyakori halfogyasztás véd az infarktustól](#)

[Téli vitaminkosár zöldségekből, gyümölcsökből](#)

[Az omega-3 zsírsavak szerepe a táplálkozásban és a gyógyításban](#)

[Metabolizmus szindróma - a jólét szindrómája](#)