

# 7 أطفمة طبعفة ءُسرع حرق الدهون الحشوة وءخفص "الكرفش" بفعالفة

13 ءفسمبر؁ 2025



رغم أن المشف واتباع نظام غذائف متوازن فساعدان فف ءءلفص من  
الدهون السطفة؁ ءبقى الدهون الحشوة - أو ما فُعرف بالكرفش -  
أصعب من ففء المواءة؁ نظراً لءموضعا العمفء ءاأل ءوفف البطن  
حول أعضاء ففوفة مثل الكء والبنكرفاس والأمعااء. ولهذا ءرءبط هءه  
الدهون بمخاطر صفة فطفرة؁ أبرزها أمراض القلب والسكرف من النوع  
الءانف وغيرها من الأمراض المزمنة.

ورغم أن ممارسة الرفاضة ءبقى وسفلة فعّالة للءء من هءه الدهون؁  
فإن الطرفق الأكثر طبعفة وءأثفراً فكمف فف أءفار أطفمة مءءة؁  
وفق ما أوردءه صفة Times of India.

وفف هءا الإطار؁ أوصف الءكءور سوراب سفف؁ المءءصص فف أمراض  
الءهاز الهضمف والمءرب فف ءامعات هارفرف وستانفرف ومعء AIIMS؁  
والءف فءابعه أكثر من 1.4 ملفون شءص على إنسءفرام؁ ءءناول سبعة  
أصناف غذائفة ومشروبات فومفاً للمساءءة فف مكافءة الدهون  
الحشوة:

## 1. الشاي الأخضر

تحتوي تركيبته على مادة EGCG التي تعزز أكسدة الدهون وتستهدف الدهون الحشوية تحديداً. ولمن لا يفضلون الشاي الأخضر، قد تكون القهوة بديلاً مناسباً. وأظهرت دراسة عام 2012 في دورية Functional Foods أن مكملات الشاي الأخضر الغنية بالكاتشين قللت مساحة الدهون الحشوية خلال 12 أسبوعاً.

## 2. الأفوكادو

يمتاز باحتوائه على الدهون الأحادية غير المشبعة والألياف القابلة للذوبان، ما يساعد على تنظيم الأنسولين وتقليل الشهية. دراسة لجامعة إلينوي عام 2021 وجدت أن تناول ثمرة أفوكادو يومياً ساعد النساء على تقليل دهون البطن الحشوية بوضوح.

## 3. الخضراوات الورقية

غنية بالألياف ومضادات الأكسدة، وتساهم في زيادة الشبع. وبينت دراسة نشرت عام 2014 في دورية The Academy of Nutrition and Dietetics أن تناول الخضراوات الخضراء ارتبط بانخفاض دهون الكبد والدهون الحشوية وتحسن حساسية الأنسولين لدى الشباب.

## 4. الأسماك الدهنية

مثل السلمون والسردين، لغناها بأحماض أوميغا-3 التي تعزز حساسية الأنسولين وتساعد في استهداف الدهون العميقة. وللنباتيين يمكن الاستعاضة بالجوز وبذور الكتان. دراسة عام 2019 في Biochemistry and Cell Biology أظهرت تأثيراً واضحاً للأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة في خفض الدهون الحشوية لدى الفئران البدينة.

## 5. زيت الزيتون البكر الممتاز

بفضل الدهون الأحادية غير المشبعة والبوليفينولات، يساعد في تقليل الدهون الحشوية وتحسين المؤشرات الصحية العامة. دراسة عام 2020 في Metabolites كشفت أن تناول مكملات زيت الزيتون لمدة شهرين أدى إلى انخفاض ملحوظ في مؤشرات الكبد الدهني والوزن ومؤشر كتلة الجسم.

## 6. الزبادي اليوناني

يُعد مصدراً غنياً بالبروتين والبروبيوتيك، ما يعزز صحة الأمعاء ويدعم خفض الدهون. وقد بينت دراسة عام 2015 في Nature Portfolio ارتباط استهلاك الزبادي بانخفاض الوزن ودهون الجسم ومؤشر كتلة الجسم.

## 7. التوت الأزرق

يحتوي على مستويات عالية من الأنثوسيانين التي تعزز حساسية الأنسولين وتقلل دهون البطن حتى بدون حمية صارمة. دراسة عام 2022 في Metabolites أكدت غناه بمضادات أكسدة قوية، بينها الأنثوسيانين والمركبات الفينولية.