

عوارض جانبی رژیم‌های غذایی نامناسب

رژیم لاغری بد، به خصوص کاهش شدید مصرف مواد غذایی و کاهش سریع وزن، عوارض جانبی و عواقب زیر را در پی دارد:

- به دست آوردن مجدد وزن
- کاهش سوخت و ساز بدن که کاهش وزن مجدد را سخت‌تر کرده و افزایش وزن را آسان‌تر می‌کند.
- لاغر شدن و ضعیف شدن عضله و کاهش حجم عضلانی
- خطر ایجاد اختلالات مربوط به خوردن، به ویژه بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی
- گرسنگی طولانی مدت
- افسردگی
- کاهش میل جنسی
- خستگی و تهوع
- تحریک پذیری
- غش کردن
- مشکلات سینوسی
- راش (ضایعه پوستی)
- اسیدوز: که به معنی افزایش میزان اسیدیته (یعنی غلظت یون هیدروژن) در پلاسمای خون است. اسیدوز زمانی رخ می‌دهد که PH خون کمتر از ۷,۳۵ باشد.
- خون گرفتگی چشمی
- بیماری‌های کیسه صفرا
- تشنج
- سوء تغذیه، که احتمالاً منجر به مرگ می‌شود.
- بی‌بوست به دلیل عدم مصرف فیبر و مایعات کافی

- کم شدن آب بدن، به دلیل عدم مصرف مایعات

رژیم‌های غیراصولی

معمولاً ریزش مو یک ماه پس از شروع برنامه رژیم لاغری اتفاق می‌افتد که علت آن کاهش ویتامین‌های بدن است. این علامت برگشت‌پذیر است اما برای اینکه فرد کمتر دچار این مشکل شود بهتر است با شروع رژیم غذایی، روزانه یک عدد کپسول مولتی‌ویتامین مصرف کند.

یکی دیگر از مهم‌ترین مشکلات کاهش وزن، یبوست است. ذکر این نکته ضروری است که یبوست مزمن باعث کند شدن کاهش وزن می‌شود. از جمله علل آن می‌توان به عدم تحرک کافی، کاهش حجم مواد غذایی دریافت شده، مصرف کم مواد فیبردار و سبزیجات، مصرف کم آب، فشارهای عصبی و کمبود ویتامین ب و کلسیم اشاره کرد. برای برطرف شدن یبوست، انجام ورزش‌های مناسب و داشتن تحرک کافی، مصرف غذاهای فیبردار و حجیم و کم‌کالری، داشتن برنامه منظم روزانه برای پیاده‌روی، مصرف میوه‌های ملین نظیر انجیر، آلوچه و زردآلو، نوشیدن دو لیوان آب هنگام صبح‌ها، پرهیز از هرگونه فشار عصبی، مصرف ویتامین‌های گروه ب و مصرف روغن زیتون از بهترین اقداماتی هستند که می‌توان نام برد.

از دیگر اثرات رژیم‌های غذایی غلط می‌توان به اختلال در قاعدگی اشاره کرد. ایجاد اختلال قاعدگی چند هفته پس از شروع رژیم غذایی و به دنبال کمبود ویتامین‌ها عادی است. لذا خانم‌ها بهتر است، همزمان با شروع رژیم غذایی از مولتی‌ویتامین و نیز قرص آهن، اسید فولیک و آمپول ب کمپلکس همراه با آمپول ویتامین ب ۱۲ استفاده کنند.

افتادگی شکم نیز یکی از عوارض کاهش وزن به دنبال رژیم‌های لاغری است که با کاسته شدن حجم شکم رخ می‌دهد و افتادگی و چین‌وچروک شکم را به همراه دارد. برای رفع آن از شروع رژیم غذایی، باید هر روز سه بار در حالت ایستاده یا طی راه رفتن، شکم خود را کاملاً منقبض کرده و در این حالت به مدت یک دقیقه نگه داشت. با انقباضات مرتب عضلات شکم پوست شکم از حالت افتادگی خارج می‌شود، حتی می‌توان پوست‌های اضافه را با انجام عمل جراحی هم برداشت.

جالب است بدانید، هر نوع کاهش سریع وزن در سن بالای ۳۰ سالگی موجب ایجاد چروک در پوست صورت می‌شود. اما اگر این کاهش وزن، طبق برنامه رژیمی دقیق و همراه با مصرف غذاهای پرچرب و خصوصاً روغن زیتون باشد، پوست حالت خود را حفظ می‌کند و چروک‌های ظاهر شده به مرور زمان کاهش پیدا می‌کنند.

حذف وعده‌های غذایی

استفاده از حداقل سه وعده غذایی در روز به‌طوری که از تمامی گروه‌های غذایی تشکیل شده باشند، ضروری به نظر می‌رسد. استفاده از غذاهای کم‌چرب، سرخ نشده، آب‌پز، کم‌نمک و استفاده نکردن از غذاهای کنسرو شده و آماده، وعده‌های غذایی سالمی را تشکیل می‌دهند که بهتر است این وعده‌ها به‌طور منظم و در ساعات معینی صرف شود. حذف وعده‌های غذایی و یا مصرف نامنظم آنها در ساعات نامشخص، تعادل بدن را برهم‌ریخته موجب بروز بیماری می‌شود. مصرف منظم وعده‌های غذایی به‌خصوص در دوره نوجوانی سبب پایه‌گذاری عادت به مصرف صحیح تمام وعده‌های غذایی در دوران بزرگسالی می‌شود.

سبزی‌های پرفیبر بهترین راه حل

خوردن سبزیجاتی همچون شلغم قبل از وعده‌های غذایی اصلی به دلیل دارا بودن فیبر بالا و کالری کم، موجب افزایش سوخت‌وساز بدن و کاهش وزن افراد می‌شود. گاهی این تصور در بین افراد به وجود می‌آید که با مصرف نوع خاصی از سبزی، وزنشان به میزان قابل توجهی کاهش خواهد یافت؛ به‌عنوان مثال برخلاف تصور برخی خانم‌ها، خوردن لوبیا سبز پخته و یا کلم آب‌پز شده موجب کاهش وزن بدن نمی‌شود. افراد باید توجه داشته باشند، آنچه که به کاهش وزن کمک می‌کند مصرف مواد غذایی پرفیبر و کم‌کالری است که با ایجاد سیری کاذب در فرد ضمن پر کردن معده، با افزایش کالری همراه نیست. هر نوع رژیم غذایی چنانچه خودسرانه و به‌صورت عادت دائمی ادامه یابد علاوه بر ایجاد سوءتغذیه، سلامتی فرد را نیز به خطر می‌اندازد.

اگر میوه‌ها و سبزی‌ها نباشند

گروه بزرگی از ترکیبات شیمیایی گیاهی در انواع سبزی‌ها - از سیر گرفته تا کلم و برگ‌های سبز چای - پیدا شده‌اند که مشخص شده است، می‌توانند به وسیله جلوگیری از تخریب سلولی با انواع بیماری‌ها مبارزه کنند. همچنین مشخص شده است یک رژیم غذایی پرفیبر می‌تواند کمکی باشد به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، چاقی، دیابت و سرطان.

پس چرا بسیاری از ما از خوردن برخی سبزی‌ها امتناع می‌ورزیم؟ برای رفع این معضل، سعی کنید به خودتان حقه بزنید؛ یعنی روش‌هایی بیابید که این گیاهان را برای شما به غذایی لذیذ تبدیل کنند. دوست ندارید یک بشقاب پر از بامیه یا کلم

بروکلی روبه‌روی شما باشد؟ مجبور نیستید اما سعی کنید به تنوع روی آورید و سبزی‌های مختلف را در سالادها، سوپ‌ها و سس ماکارونی و غذاهای مختلف دیگر بگنجانید.

اگرچه تازه‌خوری بهترین کار است، اما اگر میوه و سبزی تازه در دست نداشتید، می‌توانید از انواع کنسروی یا منجمد آنها استفاده کنید. سعی کنید به روش‌های جدیدی برای افزودن میوه به خوراکی‌های روزمره‌تان بیندیشید. هر روز صبح را با یک نوع میوه مثل پرتقال یا سیب آغاز کنید. هلو، گلابی یا هندوانه را به وعده غذایی ظهر خود بیفزایید و میوه‌های تازه یا خشک را به‌عنوان شیرینی و تنقلات و میان وعده برگزینید.

نوشیدن یک بطری آب قبل از غذا سبب کاهش وزن می‌شود

مطالعات محققان دانشگاه بیرمنگام در انگلیس نشان می‌دهد که نوشیدن ۵۰۰ میلی لیتر آب قبل از وعده‌های غذایی، به کاهش وزن کمک می‌کند. چاقی و اضافه وزن مهمترین نگرانی بهداشت جهانی است. تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن آب نیم ساعت قبل از غذا، یکی از ساده‌ترین روش‌های کاهش وزن است.

مطالعه بر روی ۸۴ داوطلب نشان می‌دهد که نوشیدن ۵۰۰ میلی لیتر آب نیم ساعت قبل از سه وعده اصلی، سبب کاهش ۱,۳ کیلوگرم در عرض ۱۲ هفته می‌شود.

در این مطالعه آمده است که افزایش سوخت و ساز بدن و پر شدن معده از مهمترین دلایل ارتباط نوشیدن آب قبل از غذا و کاهش وزن است. در ادامه این مطالعه آمده است که نوشیدن آب قبل از فعالیت ذهنی، سبب افزایش عملکرد مغز می‌شود. نوشیدن آب برای سلامتی ضروری است. این نوشیدنی گوارا سبب دفع سموم از بدن، حمل مواد مغذی و اکسیژن به سلول‌ها، روان سازی مفاصل‌ها، تنظیم دمای بدن و محافظت از اندام‌ها و بافت‌های بدن می‌شود. نتایج این تحقیقات در نشریه Obesity منتشر شده است.
