



بسمه تعالی

منابع و مطالب مفید برای بازدید کنندگان

مطالب زیر عمدتاً از منابع علمی و با استناد به آنها در سایت قرار گرفته است.

تاثیرات منفی رژیم‌های غذایی نادرست

طبیعی است اگر به مدت یک ماه هیچ چیزی نخورید و زنتان تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می‌کند. اما شما باید انتظار این را هم داشته باشید که عمرتان تا پایان ماه کفاف ندهد و زودتر از اینها بدنتان، جوابتان کند. به همین دلیل رژیم‌های غذایی لاغری نیز باید با یک اسلوب صحیح و منطق و بدون وارد آوردن فشارهای متابولیکی باشند. لذا در این بخش چند مورد از روش‌های ناصحیح کاهش وزن را با هم مرور می‌کنیم:

لاغر مکن و جانم بستان

جالب است بدانید که مرکز گرسنگی در انسان همیشه فعال است، ولی مرکز سیری به صورت دوره‌ای برای مهار مرکز گرسنگی به کار می‌افتد و دقیقاً به همین علت است که اگر خودمان را با شیوه‌های مختلف کنترل نکنیم، دهانمان همیشه برای خوردن، مشتاقانه باز خواهد بود.

این روزها کنترل اشتیاق به خوردن، بخصوص در میان دخترانها و خانم‌های جوان ۲۰ تا ۴۰ ساله تبدیل به مد شده است. به بیان دیگر تلاش برای رسیدن به اندام متناسب، آن هم از روش‌های غیراصولی چون رژیم‌های لاغری خودسرانه و بسیار کم کالری تا مصرف انواع و اقسام داروهای پرعارضه لاغری، انجام جراحی‌های غیرضروری و حتی توسل به ورزش‌های بسیار سنگین به نوعی ماراتن تبدیل شده است، اگر چه برخی از آقایان هم از این قافله عقب نمانده‌اند. متأسفانه از این گونه رژیم‌ها نه تنها خیری به فرد نمی‌رسد که گاهی جان او را هم تهدید می‌کند.

از رژیم غذایی بیزارم!

شاید به جرات بتوان گفت که یکی از مهم‌ترین پیامدهای بهره‌گیری درازمدت از رژیم‌های غذایی غیراصولی، بیزاری از رژیم‌های غذایی و روی آوردن حریصانه به خوردن است که بی شک عوارض خطرناکی را به دنبال خواهد داشت. با این حال متخصصان تغذیه ابتلا به عوارضی چون پوکی استخوان، ریزش مو، ریختن دندان، کم خونی، کاهش بینایی و ضعف اعصاب را پس از گرفتن رژیم‌های غیراصولی گریزناپذیر می‌دانند.



رژیم‌های لاغری غلط، رژیم‌های بسیار کم کالری هستند که نمی‌توانند نیازهای طبیعی بدن را تأمین کنند. از جمله رژیم‌های غیراصولی دیگر نیز می‌توان به رژیم‌های بدون کربوهیدرات (مواد نشاسته‌ای چون نان و برنج)، آب درمانی، رژیم چربی، رژیم پرپروتئین، رژیم تک خوری و... اشاره نمود.

بهترین شیوه لاغری "نخوردن" نیست

بی شک بهترین روش لاغری استفاده از تمام گروه‌های غذایی یعنی نان و غلات، سبزیجات، میوه جات، لبنیات، گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ و حبوبات در کنار فعالیت‌های ورزشی چون پیاده روی، دویدن، کوهنوردی یا انجام حرکات منظم روزانه است.

رژیم‌های غذایی کم کالری، مانع رسیدن و دریافت انرژی مورد نیاز سلول‌ها می‌شود و از آنجا که متابولیسم بدن به خوبی صورت نمی‌گیرد، فرد سست و بی حال شده و پس از مدتی از ضعف زیاد دچار بیماری می‌شود. نکته مهم دیگر آن که وقتی بدن فردی به متابولیسم پایین عادت کند، با کنار گذاشتن این رژیم و بازگشت به برنامه غذایی قبلی خود، باز هم چاق می‌شود.

حذف انتخابی مواد غذایی مانند نان و برنج اشتباه است

خیلی‌ها بدون مشاوره متخصص تغذیه، برای کاهش وزنشان، مصرف نان و برنج را به طور کامل از رژیم روزانه حذف می‌کنند. غافل از این که این دسته مواد هم باید به میزان لازم به بدن برسند.

از آنجا که سوخت سلول‌های عصبی از کربوهیدرات تأمین می‌شود، نرسیدن این دسته مواد به آنها منجر به بروز نآرامی‌های عصبی، سردرد و سرگیجه در فرد می‌شود. بعلاوه در چنین شرایطی فرد برای جبران این وضعیت به مصرف مواد قندی روی می‌آورد، با افزایش میزان قند خون، ترشح انسولین بالا می‌رود و به دنبال آن افت قند خون بدن به عنوان یک عارضه جدی تداوم می‌یابد که تبعات خود را به همراه دارد.

در عین حال رژیم‌های پرپروتئین هم مانع از جذب کلسیم توسط بدن شده و عوارضی چون نرمی و پوکی استخوان را به همراه می‌آورند.



با مصرف آب تنها نیازهای بدن برآورده نمی شود

چند سال پیش تب آب درمانی و رژیم‌های متکی به مصرف صرفاً آب برای چند روز متوالی بشدت شایع بود. در حالی که امروزه متخصصان تغذیه به مضرات مصرف بیش از اندازه آب با جدیت تاکید می‌کنند. مصرف بیش از اندازه آب منجر به خیز یا ورم سلولی یا به بیانی تجمع زیاد آب در داخل سلول‌ها می‌شود که اگر تداوم یابد، سوءتغذیه و حتی مرگ را در پی دارد.

تک خوری نکنید

رعایت تنوع غذایی مبتنی بر مصرف ۵ گروه غذایی راز اصلی داشتن یک رژیم غذایی سالم و درست است. بی شک کسانی که به منظور حفظ رژیم غذایی خود تک خوری می‌کنند، یعنی مثلاً در طول روز صرفاً از یک میوه یا ماده پروتئینی خاصی مصرف می‌کنند، مبتلا به نوعی جدی از سوءتغذیه می‌شوند و نیازهای بدن آنها به مواد مغذی تامین نخواهد شد. همچنین سوءتغذیه در افراد دارای رژیم تک خوری از سوی دیگر نیز اتفاق می‌افتد و آن این است که برخی مواد غذایی تنها به همراه مواد غذایی دیگر هضم و جذب می‌شوند، همچون منابع گیاهی دارای آهن که همراه با منابع تغذیه‌ای دارای ویتامین C جذب می‌شوند. پس فقر مصرف هر یک از این مواد، مانع جذب مواد مغذی دیگر می‌شود.

عادت به رژیم غذایی سخت

متأسفانه افرادی که به رژیم غذایی سخت عادت می‌کنند، پس از مدتی نسبت به رژیم‌هایی که حتی متخصصان تغذیه به آنها می‌دهند نیز وسواس پیدا کرده و تصور می‌کنند که آنها هم پرکالری هستند و بر این اساس خودسرانه از رژیم‌های کم کالری تری استفاده می‌کنند که بر این منوال نه تنها دچار سوءتغذیه و انواع بیماری‌ها می‌شوند، بلکه بدنشان پس از مدتی دیگر نه تنها نسبت به هیچ رژیمی جواب نمی‌دهد، بلکه حتی با دریافت غذای روزانه مناسب هم چاق می‌شوند.

دکتر حامد پورآرام

دانشیار گروه تغذیه جامعه
دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی
دانشگاه علوم پزشکی تهران