



رژیم غذایی یویو چه بلایی بر سر بدنمان می آورد؟

خیلی وسوسه انگیز است: مناسبتی در پیش دارید که می خواهید به بهترین شکل در آن جلوه کنید. پس چرا یک رژیم سخت نگیرید و کلی ورزش نکنید؟ تحقیقات نشان داده حتی اگر در این مسیر موفق شوید، همین که به روش غذا خوردن معمولتان باز می گردید، تمام وزن کم شده را دوباره اضافه می کنید. اما رژیم های غذایی یویو واقعا چه کاری با بدن و فیزیکیان می کنند؟

خیلی وسوسه انگیز است: مناسبتی در پیش دارید که می خواهید به بهترین شکل در آن جلوه کنید. پس چرا یک رژیم سخت نگیرید و کلی ورزش نکنید؟ تحقیقات نشان داده حتی اگر در این مسیر موفق شوید، همین که به روش غذا خوردن معمولتان باز می گردید، تمام وزن کم شده را دوباره اضافه می کنید. اما رژیم های غذایی یویو واقعا چه کاری با بدن و فیزیکیان می کنند؟

رژیم غذایی یویو چیست؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، ابتدا بیایید درباره دو نوع از رژیم غذایی یویو صحبت کنیم. یک نوع آن زمانی اتفاق می افتد که در گذشته به کمک غذا خوردن هوشمندانه و سالم و همچنین ورزش وزن کم کرده اید اما از بد روزگار مسیرتان منحرف شده و دوباره وزن کم شده را بازگردانده اید و این چرخه برای بعضی ها همچنان ادامه دارد.

در چنین شرایطی چرخه یویو هیچ مشکلی برایتان به وجود نمی آورد و هر دقیقه ای که در وزن مناسب می گذرانید برایتان مفید است. فشار کمتری روی قلب و شریان هایتان است، خطر مبتلا شدن به بیماری ها کمتر می شود و همچنین طول عمرتان فوق العاده بالا می رود.

در دومین نوع رژیم غذایی یویو ناگهان با خود تصمیم می گیرید رژیمی سفت و سخت در پیش بگیرید و دیگر در کنار کلم و بادام زندگی کنید. پس یک برنامه غذایی 1000 کالری یا یکی از این رژیم های عجیب و غریب با نام رژیم شیر و خرما، رژیم سوپ و ... را در پیش می گیرید. این وضعیت هرگز پایدار نخواهد بود و به ناچار باید مثل قبل غذا بخورید. پس وقتی دوباره از به زندگی عادی برمی گردید هرآنچه کم کردید دوباره بازمی گردد.

در این وضعیت چنین اتفاقی برایتان رخ می دهد:

سوخت و سازتان: وقتی مقدار کالری خود را کم می کنید، سوخت و سازتان کند می شود. سپس به غذا خوردن عادی باز می گردید اما این بار با سوخت و سازی کند شده که باعث می شود چربی اضافه کنید. نترسید! کندی سوخت و ساز دائمی نیست. به مرور زمان موتورهای سوزاندن کالری به حالت عادی باز می گردند اما خب، تا این زمان ممکن است 5 تا 6 کیلو سنگین تر از قبل شده باشید. ممکن است باز هم وسوسه شوید چنین برنامه ای داشته باشید چون فکر می کنید زمانی که خودم رژیم می گرفتم، چه خوب بود! غافل از اینکه همان رژیم این بلا را سرتان آورده و این چرخه ادامه خواهد داشت. می بینید که گاهی همین رژیم گرفتن ها باعث می شود افراد بیشتر وزن اضافه کنند.

عضلاتتان: به شدت کالری دریافتی تان را محدود کردید و چربی و عضله سوزانده اید. وقتی دوباره به غذا خوردن عادی باز می گردید بیشتر این وزن از دست داده را به صورت چربی اضافه می کنید. پس ترکیب بدنی تان در واقع بدتر می شود. علاج این مشکل کاهش اندک اندک کالری و اضافه کردن ورزش به برنامه روزانه است. با این روش بدون اینکه به بافت عضلانی خود آسیب برسانید چربی ها را آب می کنید.

کاهش وزن: وقتی احساس گرسنگی دارید و مواد مغذی کافی به بدنتان نمی رسد تا بتواند به خوبی عمل کند، اینجاست که پلیس بدن که در واقع همان استرس است، فعال می شود. وقتی استرس بالا می رود مقدار کورتیزول (هورمون استرس) نیز افزایش پیدا می کند. بالا رفتن سطح هورمون استرس، ذخیره چربی بدن را افزایش داده و از کاهش وزن جلوگیری می کند.

قلبتان: اگر بیشتر وزنی که اضافه می کنید چربی باشد، ممکن است قلبتان در این بین ضرر کند. شاید به همین خاطر است که کاهش و افزایش وزن های رژیم یویو نشان داده می تواند روی مقدار کلسترول و تری گلیسرید تاثیر بگذارد و منجر به افزایش خطر بیماری های قلبی شود. این نوع رژیم گرفتن حتی می تواند برای مقدار آب بدن و تعادل الکترولیت ها نیز مشکل ایجاد کند.

فیزیکتان: محدود کردن شدید کالری می تواند باعث بهم ریختگی در هورمون هایی شود که تیروئیدتان آزاد می کند. این روند حتی میزان تولید کورتیزول را نیز افزایش می دهد که تاثیر منفی روی خلق و خو دارد و باعث فشار آوردن به اشتها می شود. متأسفانه بسیاری از ما اولین کاری که پس از استرس، خستگی یا ناراحتی می کنیم غذا خوردن است.

چگونه به این چرخه مضر پایان دهیم؟

اگر درگیر مشکل کاهش وزن یویو شکل هستید، باید ابتدا درک کنید کاری که قبلاً انجام می دادید بی فایده بوده است، پس به رویکردی جدید نیاز دارید. سعی کنید تنها به ترازو فکر نکنید و فاکتورهای سلامت را نیز در نظر بگیرید. مواردی مانند اینکه چقدر راحت تر می توانید حرکت کنید و بهتر می توانید بخوابید. همچنین باید عوامل پنهانی که باعث مشکل در غذا خوردنتان می شود نظیر پرخوری احساسی را نیز کشف کنید. بدون درمان این مشکلات، کاهش وزن به چرخه یویو شکل به خود می گیرد.