



رژیم‌های تک خوری با از دست دادن آب بدن موجب کاهش وزن می‌شوند

با رژیم‌های زودگذر که معمولاً به مواد غذایی خاصی محدود می‌شوند ممکن است کاهش وزن هم ایجاد شود اما این رژیم‌ها بیشتر خسته کننده و ناخوشایند هستند

با رژیم‌های زودگذر که معمولاً به مواد غذایی خاصی محدود می‌شوند ممکن است کاهش وزن هم ایجاد شود اما این رژیم‌ها بیشتر خسته کننده و ناخوشایند هستند و عاملی هستند که فرد زود خسته شود و نتواند در مدت زمان طولانی از این رژیم پیروی کند.

سلامت نیوز: یک کارشناس رژیم درمانی گفت: در رژیم‌های تک خوری و زودگذر ادعا می‌شود، در طول دوره‌ای کوتاه باعث کاهش چربی بدن می‌شوند اما در حقیقت فرد در حال از دست دادن وزن ناشی از کمبود آب بدن است که خطرناک است.

سارا عابدینی در گفت‌وگو با فارس، افزود: رژیم‌های غذایی زودگذر رژیم‌هایی نامتعادل و ناسالمی هستند که کاهش وزنی سریع را در مدت زمان کوتاهی به واسطه آنچه غیرمعمول است به فرد وعده می‌دهند.

وی گفت: رژیم‌های زودگذر این طور ادعا می‌کنند که در طول دوره‌ای کوتاه باعث کاهش چربی بدن می‌شوند اما در حقیقت فرد در حال از دست دادن وزن ناشی از کمبود آب بدن است.

این کارشناس رژیم درمانی افزود: با رژیم‌های زودگذر که معمولاً به مواد غذایی خاصی محدود می‌شوند ممکن است کاهش وزن هم ایجاد شود اما این رژیم‌ها بیشتر خسته کننده و ناخوشایند هستند و عاملی هستند که فرد زود خسته شود و نتواند در مدت زمان طولانی از این رژیم پیروی کند.

عابدینی گفت: بسیاری از این رژیم‌های زودگذر برای سلامتی مضر هستند و عوارضی غیر قابل جبران به بار می‌آورند.

وی اضافه کرد: رژیم مایعات فرد را محدود به خوردن فقط مایعات می‌کند و عوارض بسیار زیادی دارند در این نوع رژیم‌ها مواد مغذی خاصی که برای بدن لازمند از دست می‌روند.

این کارشناس رژیم درمانی افزود: برای مثال این نوع رژیم‌ها از نظر وجود فیتوکمیکال‌ها فقیر هستند، مواد گیاهی مفیدی که در سبزی‌ها و میوه‌ها یافت می‌شوند و وظیفه حفاظت از بدن افراد علیه بیماری‌ها را به عهده دارند. این رژیم‌های مایعات فقط زودگذر و موقتی هستند و با یک بار خوردن منظم غذاها فرد اثر آنها از بین می‌رود.