

رژیم های غذایی کم کالری ، منجر به چاقی میشود

در اغلب موارد پیروی از رژیم های غذایی بسیار کم کالری منجر به کنترل مؤثر وزن در درازمدت برای پیشگیری از چاقی نشده و حتی ممکن است افزایش بیشتر ذخایر چربی را در بدن سبب شود.



در اغلب موارد پیروی از رژیم های غذایی بسیار کم کالری منجر به کنترل مؤثر وزن در درازمدت برای پیشگیری از چاقی نشده و حتی ممکن است افزایش بیشتر ذخایر چربی را در بدن سبب شود.

به گزارش سلامت نیوز دکتر سید محمد صدراعلمی گفت در مصرف غذاهای کم انرژی جهت کاهش وزن سریع تغییرات زیر درون بدن شخص بوجود می آید.

1) بدن به سرعت برای حفظ انرژی شروع به کاهش میزان متابولیسم پایه ای خود کرده لذا کالری کمتری می سوزاند .

2) بدون کربوهیدرات کافی، بدن عملکرد دُرستی نخواهد داشت لذا برای تولید کربوهیدرات و تولید انرژی شروع به سوزاندن پروتئین ها می کند و سوزاندن پروتئین ها باعث از بین رفتن عضلات شده که وضعیت نامطلوبی است. از 5 کیلوگرم کاهش وزن در عرض 2 هفته، تنها 1/5 کیلوگرم آن از چربی خواهد بود چرا که 2/5 کیلوگرم آب و 1/5 کیلوگرم از عضلات کاسته می شود.

3) با گذشت زمان در چنین شرایطی، بدن در مواقعی که به میزان کافی کالری دریافت کند، توانایی بیشتری در ذخیره سازی چربی پیدا خواهد کرد که این وضعیت برای کاهش وزن مطلوب نیست. کاهش وزن در مصرف غذای کم کالری بدست خواهد آمد ولی این کاهش وزن سریع، فقط یک یا دو هفته ادامه دارد و پس از آن قطع می شود.

وی همچنین افزود : در این دوره بدن با شرایط جدید تطابق حاصل کرده بطوری که بتواند کالری های خودش را بدست آورد. بعد از آن هنگامی که کالری مناسب و کافی در اختیار بدن قرار گیرد، بدن با افزایش توانایی در ذخیره کردن چربی مجدداً انرژی خودش را به صورت چربی ذخیره خواهد کرد.

در چنین حالتی کاهش وزن که قبلاً به صورت آب و عضله بوده، به صورت آب و عضله جایگزین نمی شود، بلکه بصورت چربی جایگزین می شود. بنابراین با گذشت زمان، وزن تغییر زیادی نکرده و میزان درصد چربی و وزن بدن افزایش یافته است که این هدف مطلوب ما جهت کاهش وزن نمی باشد.

دکتر صدراعلمی اظهار داشت : بعلت وجود خطرات احتمالی و همینطور درصد پایین موفقیت در درازمدت بایستی مصرف غذای کم کالری تحت نظر متخصص مربوطه انجام پذیرد و بایستی همیشه در ذهن داشته باشیم که احتمال موفقیت در کاهش وزن در دراز مدت، زمانی بیشتر است که غذای کافی از انواع مناسب خورده شود و به همراه آن تا حد امکان فعالیت بدنی مناسب انجام شود.