

نگاهی علمی به غذاهای چربی سوز

رژیم غذایی با کالری منفی (Negative Calorie Diets) یا به عبارت دیگر رژیم حاوی مواد غذایی چربی سوز همواره مورد توجه و صحبت در محافل عمومی، مجلات و سایت های مختلف است. هدف از این مقاله بیان واقعیت علمی و چگونگی اثربخشی این رژیم ها و مواد غذایی معروف به چربی سوز در کاهش وزن می باشد.

رژیم غذایی با کالری منفی (Negative Calorie Diets) یا به عبارت دیگر رژیم حاوی مواد غذایی چربی سوز همواره مورد توجه و صحبت در محافل عمومی، مجلات و سایت های مختلف است. هدف از این مقاله بیان واقعیت علمی و چگونگی اثربخشی این رژیم ها و مواد غذایی معروف به چربی سوز در کاهش وزن می باشد.

در حقیقت ادعای رژیم های با کالری منفی و مواد غذایی چربی سوز بر این اساس است که این دسته از مواد غذایی ضمن آن که دارای کالری پایینی هستند، در بدن انرژی بیشتری نسبت به آن چه که از مصرف آن ها جذب می شود، صرف هضم و جذب آن ها گردد. در نتیجه خوردن آن ها نه تنها کالری به بدن اضافه نمی کند، بلکه مقداری انرژی نیز برای متابولیسم آن ها از ذخایر انرژی بدن گرفته می شود و برخی در ادامه نیز چنین نتیجه گیری کرده اند که هر چه قدر بخواهید می توانید از این مواد غذایی مصرف کنید و همچنان وزن خود را کاهش دهید.

چند مثال همچنان انگیز هم غالباً برای خوانندگان زده می شود، کرفس و کلم بروکلی از نمونه های رایج هستند. مثلاً در مورد کرفس گفته می شود که 40 گرم کرفس 7 کیلوکالری انرژی دارد، در حالی که بدن به 30 کیلوکالری برای هضم و جذب آن نیاز دارد، اگر چنین مطلبی درست باشد شما 23 کیلوکالری منفی مصرف می کنید و اگر در روز 5 بار مصرف آن را تکرار کنید، در پایان ماه حدود نیم کیلوگرم وزن کم می کنید. همچنین در مورد کلم بروکلی ذکر شده است که مصرف 100 گرم آن باعث صرف 55 کیلوکالری از بدن برای هضم و جذب آن می شود و یا در مورد پرتقال گفته می شود 25 کیلوکالری نهایتاً از بدن گرفته می شود تا این میوه مورد استفاده بدن قرار گیرد!!! و یا گریپ فروت را یک کاتالیست سوزاننده ی چربی معرفی کرده و بنابراین مصرف آن را قبل و یا همراه وعده غذایی توصیه می کنند!!!

سبزیجات دارای کالری منفی عبارتند از: گل کلم، کرفس، مارچوبه، کلم بروکلی، کلم برگ، بادمجان، هویج، کاسنی، شاهی، خیار، رازیانه، کدو، تره فرنگی، کاهو، ترب، لفل، تربچه، اسفناج، گوجه فرنگی، شلغم، سیر، لوبیا سبز و ریواس

این ایده و تئوری که گستردگی بسیاری در سایت های اینترنتی، کتاب ها و تبلیغات الکترونیک به ویژه از سال 2005 میلادی پیدا کرده است، در وهله ی اول بسیار جالب و خوشایند به نظر می آید، اما آیا این ایده با فیزیولوژی و عملکرد متابولیکی واقعی بدن هماهنگی دارد؟ آیا خوردن هر چه بیشتر این مواد غذایی آن طور که ادا می شود باعث می گردد تا بدن مانند یک ماشین چربی سوز عمل کند؟ با این که با یک جستجوی ساده ی "رژیم غذایی با کالری منفی" در اینترنت با انواع بسیار متنوعی از این رژیم ها مواجه می شوید، اطلاعات بسیار کمی همراه با این رژیم ها به ما داده می شود. در عوض با تبلیغات بسیار گوناگون، ذهن شما را همزمان درگیر می کنند، مثل کاهش وزن از طریق هیپنوتیزم و....

در کتاب رژیم غذایی با کالری منفی حدود 100 ماده غذایی با خاصیت فوق برای شما نام برده می شود که با خوردن آن ها بدون این که نیازی به ورزش و یا روزه داری و یا تحمل گرسنگی داشته باشید، می توانید در 7 روز 7 کیلوگرم وزن کم کنید و 3 برابر سریع تر از سایر رژیم ها لاغر شوید، البته این لیست و کتاب 80 صفحه ای الکترونیک بعد از پرداخت حدود 20 دلار در اختیار شما قرار داده می شود و غالباً یک حراج چند دلاری نیز در گوشه صفحه شما را به پرداخت این مبلغ تشویق می کند!!!

حال بگذارید با یک عینک علمی که با فیزیولوژی و متابولیسم واقعی بدن منطبق است این ادعا را بررسی کنیم، زیرا هر ایده و تئوری که در ظاهر به نظر منطقی بیاید، الزاماً در بدن ما به همان صورت اتفاق نخواهد افتاد.

اولاً، باید گفت که تاکنون هیچ مطالعه ی علمی چنین تئوری را بررسی نکرده است و به گفته دانشمندی که بر روی متابولیسم بدن مطالعه می کنند، در حال حاضر ابزار متابولیکی برای سنجش انرژی مورد نیاز برای هضم و جذب مواد غذایی خاص وجود ندارد. به عبارت دیگر هیچ مطالعه تجربی تا امروز انجام نشده که نشان دهد اگر برای مثال مقدار مشخصی شاه توت مصرف کنید، دقیقاً چه مقدار انرژی صرف هضم و جذب آن می شود. ضمن آن که میزان مصرف انرژی هضم و جذب مواد غذایی علاوه بر ویژگی های خود ماده غذایی به وضعیت متابولیسم فردی، ترکیب غذای مصرفی در وعده های غذایی قبل، شدت فعالیت فیزیکی و سن بستگی دارد، در نتیجه این مقدار نمی تواند در تمام افراد یکسان باشد.

آن چه مسلم است این است که تمام مواد غذایی، حتی آن هایی که در فهرست مواد غذایی با کالری منفی ذکر می شوند، دارای

میزان مشخصی کالری می باشد و هیچ ماده غذایی را نمی توانید پیدا کنید که به هیچ وجه دارای کالری نباشد، زیرا مواد غذایی از نسبت های متفاوت کربوهیدرات، پروتئین، چربی و فیبر تشکیل شده اند که یک گرم از آن ها به ترتیب دارای 4، 4، 9 و 2 کیلوکالری هستند.

بنابراین کم کردن وزن به دنبال مصرف مواد غذایی که در فهرست مواد غذایی با انرژی منفی وجود دارند، به جهت آن نیست که این مواد چربی می سوزانند، بلکه به علت جایگزین نمودن آن ها با مواد غذایی پُرکالری است. نتایج یک مطالعه نشان داده است که وقتی وعده غذایی با یک سالاد بزرگ 100 کیلوکالری (مربک از کاهو، گوجه فرنگی، هویج، خیار، کمی سس بدون چربی و پنیر موزارلا) شروع می شود، میزان کل انرژی دریافتی در وعده غذایی تا 12 درصد نسبت به زمانی که سالاد مصرف نمی شود کاهش می یابد، ولی اگر وعده غذایی با سالاد کوچک و کم حجم تر ولی 200 کیلوکالری شروع شود، در پایان وعده 8 درصد کالری بیشتری دریافت می گردد و اگر وعده غذایی با سالاد 400 کیلوکالری شروع شود، انرژی دریافتی در پایان 17 درصد بیشتر است. پس در حقیقت ما به دنبال احساس سیری است که کالری کمتری دریافت می کنیم و نه به علت اثرات متابولیک مواد غذایی در بدن.

نکته مهم دیگر آن است که تنظیم رژیم غذایی فقط علم محاسبه کالری مواد غذایی نیست. این اشتباه بزرگی است که رژیم غذایی بیش از محاسبه کالری در موفقیت اجرای بلند مدت رژیم غذایی با کالری منفی، نیاز به انجام تحقیقات بیشتری است، اما به هر حال مواد غذایی که در فهرست ذکر شده قرار دارند علاوه بر این که دارای کالری پایینی هستند، منبع خوبی برای بسیاری از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر می باشند. پس این مواد غذایی، گزینه های مناسبی در رژیم کاهش وزن هستند و همین امر خود به عنوان اقدامی مثبت برای یک شروع ایده آل پیرامون کاهش وزن دائمی می باشد. گرچه ادعای اثر چربی سوزی که در مورد آن ها القا شده است، پشتوانه علمی ندارد.

میوه های دارای کالری منفی عبارت هستند از: سیب، زغال اخته، گریپ فروت، شاه توت، توت سیاه، گلابی، لیمو، پرتقال، هلو، تمشک، توت فرنگی، نارنگی، هندوانه، طالبی، گرمک، انبه، آلو و آناناس

ذکر این نکته نیز ضرورت دارد که رژیم های با کالری منفی فاقد مقدار کافی منابع کلسیم هستند و مقدار پروتئین و چربی آن ها نیز پایین است، بنابراین مصرف چند هفته و یا چند ماه آن ها، بدن را با کمبود مواجه می کند. از طرف دیگر گرچه کم کردن کالری دریافتی قطعا باعث کاهش وزن می شود، اما باید بدانید که کم کردن بیش از حد انرژی دریافتی، باعث افت متابولیسم بدن و در نتیجه افزایش وزن می شود.

نکته دیگری که مناسب است در این جا به آن اشاره شود، اثر گرمایی مواد غذایی (Thermic effect of food) یا همان انرژی مورد نیاز برای متابولیسم چربی ها، کربوهیدرات ها و پروتئین ها است که به طور کلی 10 درصد انرژی مصرفی بدن را تشکیل می دهند. این میزان در چربی ها 3 تا 5 درصد، در کربوهیدرات ها 15 درصد و در پروتئین ها حدود 30 درصد است. برای مثال با مصرف سینه مرغ که حدود 200 کیلوکالری باشد 30 درصد انرژی یا 60 کیلوکالری صرف متابولیسم می شود و نهایتا 140 کیلوکالری در بدن باقی می ماند، بنابراین با مصرف پروتئینی کم چرب همراه با منابع موجود در فهرست مواد غذایی با کالری منفی که ارزش ویتامین، مواد معدنی و فیبر بالایی دارند، نه تنها می توانید اشتها خود را کنترل کنید، بلکه سوخت و ساز بدن خود را در محدوده ی مشخصی می توانید افزایش دهید.

پس نتیجه توضیحات ارائه شده آن است که مصرف میوه ها و سبزی های خاص نمی تواند بدن را به یک ماشین چربی سوز تبدیل کند و مصرف بیش از حد یک ماده غذایی حتی اگر در فهرست مواد غذایی با کالری منفی باشد، زمانی که شما بیش از نیاز انرژی دریافت می کنید، نمی تواند در کاهش وزن موثر باشد. اگر واقعا می خواهید به طور موثر کالری بسوزانید باید ورزش را شروع کنید، زیرا ماده غذایی با خاصیت چربی سوزی وجود ندارد، اما تشویق به مصرف این مواد به جهت نقش آن ها در تامین ویتامین، املاح و فیبر مورد نیاز بدن در رژیم غذایی بسیار مناسب است.