

گیاه‌خواری در دراز مدت مضر است؟

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد گیاه‌خواری را یکی از رژیم‌های معروف کاهش وزن در بین افراد ذکر کرد و در عین حال متذکر شد: استفاده درازمدت از این رژیم غذایی مضر است.



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد گیاه‌خواری را یکی از رژیم‌های معروف کاهش وزن در بین افراد ذکر کرد و در عین حال متذکر شد: استفاده درازمدت از این رژیم غذایی مضر است.

دکتر «مجید امتیازی» در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، کنترل وزن و تناسب اندام را یکی از دغدغه‌های امروز بسیاری از افراد جامعه خواند و اظهار کرد: اغلب افراد بنا به دلایل مختلف خواستار تناسب اندام خود هستند و گاهی به ویژه هنگامی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستند برای دستیابی به اندامی مناسب نیز دست به هر اقدامی می‌زنند.

وی در رابطه با استفاده از دم‌کرده‌های گوناگون و بسیاری از داروهای گیاهی که جهت کنترل وزن توصیه می‌شود، گفت: این دم‌کرده‌ها می‌تواند در کوتاه مدت یا طولانی مدت با عوارض مختلف و گوناگونی همراه باشد به طور مثال استفاده بیش از اندازه چای سبز به دلیل مزاج گرم و خشک می‌تواند بیماری‌ها و مشکلات متعددی از جمله نامتعادل کردن فشار خون یا تشدید تاثیر داروهای ضد انعقاد خون و خونریزی داخلی، را برای افراد ایجاد کند.

این متخصص طب ایرانی همچنین خاطرنشان کرد: استفاده طولانی مدت از چای سبز بدون توجه به وضعیت و مزاج واقعی بدن در افراد مستعد مشکلات متعدد گوارشی مانند بواسیر ایجاد می‌کند.

وی در ادامه تاکید کرد: مراجعه به افرادی که دانش کافی در مورد بدن ندارند و فقط بر اساس یکسری بسته‌های لاغری اقدام به کاهش وزن می‌کنند، در طولانی مدت و حتی در بسیاری از موارد در کوتاه مدت می‌تواند باعث بروز طیف وسیعی از اختلالات پیدا و پنهان در بدن شود.

هشدار در مورد بسته‌های لاغری و چاقی

امتیازی در رابطه با تبلیغات سوء راجع به استفاده از بسته‌های لاغری و چاقی برای ایجاد تغییرات محسوس در وزن، اظهار کرد: مصرف این بسته‌ها بدون دستور تغذیه‌ای مناسب و توجه به شرایط و ساختار بدنی و مزاج افراد، هر چند در بازه زمانی مشخصی منجر به کاهش وزن می‌شود اما به طور یقین در طولانی مدت قطعاً آسیب‌های جدی و حتی غیرقابل برگشت را در بدن افراد ایجاد می‌کند.

وی نوع ترکیبات دم‌کرده‌ها و نوشیدنی‌های تحت عنوان لاغری را بدون توجه به ساختار مزاجی افراد خواند و گفت: این در حالی است که باید متناسب با هر مزاج، نوع خاصی از دارو و رژیم غذایی توصیه شود لذا بهترین شیوه کاهش وزن استفاده از غذایی متناسب با مزاج بدن به همراه دستورات دارویی مناسب است چرا که هر دو شیوه با هم می‌تواند وزن افراد را کنترل و به حد تناسب اندام واقعی خود نزدیک کند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی یزد تاثیر رژیم غذایی در تناسب اندام را نسبت به سایر روش‌ها ماندگارتر و حتی دائمی عنوان کرد و گفت: گاهی دستورات غذایی می‌تواند سخت و ناآشنا باشد اما کاهش وزنی که بعد از دو تا سه دوره رژیم خوراکی ایجاد می‌شود، ماندگاری بالا و حتی دائمی دارد که البته ماندگاری کاهش وزن رخ داده حتماً باید با استفاده از دستورات خوراکی مناسب باشد که به اصطلاح رژیم تثبیت گفته می‌شود.

وی افزود: در این رژیم بعد از این که فرد به وزن دلخواه خود رسید با تنظیم یک روش خوراکی متناسب با شرایط فرد، می‌توان کنترل وزن او را تا مدت زمان طولانی در حد استاندارد نگه داشت.

تفکر اشتباه تاثیر ورزش‌های سنگین در لاغری

این متخصص طب ایرانی ضمن اشتباه خواندن تفکر تاثیر ورزش‌های سنگین بر کاهش وزن افراد، بیان کرد: خیلی از افراد در فرآیند لاغری این نوع تفکر را دارند که استفاده از ورزش‌های سنگین می‌تواند کمک بسیار زیادی به کنترل وزن شان

کند غافل از این که به رغم تاثیرگذاری در ابتدای این فرایند، در ادامه مشکلاتی را برایشان به همراه خواهد داشت.

وی در این رابطه افزود: در این قبیل موارد به دلیل اختلال در شرایط مزاجی بدن ناشی از نوع حرکات و ورزش های انجام شده، بدن در مقابل کاهش وزن مقاومت کرده و حتی گاهی برعکس عمل می کند و در برخی مواقع بیماری ها و اختلالات مختلفی در بدن ایجاد می &lrn; شود.

امتیازی افزود: اگر نوع رژیم متناسب با شرایط بدن و در نظر گرفتن همه جوانب عملکردی بدن باشد، می تواند نقش خود را به خوبی در حفظ و پایداری سلامت افراد داشته باشد.

به گفته وی، خیلی از مواقع به هیچ وجه فرد نیاز به کاهش وزن زیاد ندارد بلکه باید وزن بدن را در محدوده وزن سلامتی پایداری نگه دارد چرا که حفظ این وزن اساس سلامتی و درست عمل کردن اندام ها و ارگان &lrn; های مختلف بدن است.

وزن سلامتی متفاوت از وزن تناسب اندامی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد با تاکید بر این که وزن سلامتی با وزن تناسب اندامی متفاوت است، تصریح کرد: آنچه که در یک رژیم غذایی خوب و مناسب باید مورد توجه قرار گیرد، این است که وزن بدن باید در محدوده وزن سلامتی خود باقی بماند و اگر بدن فرد وزن سلامتی خود را دارد و اکنون به دلایلی می خواهد به وزن تناسب اندامی برسد، باید نوع رژیم و تغذیه به گونه &lrn; ای باشد که سلامت بدن را هم دچار آسیب نکند.

وی اضافه کرد: در این رابطه ابتدا باید وزن سلامتی بدن برای فرد قابل دسترس شود و سپس با توجه به شرایط بدنی و عوامل متعدد، وزن تناسب اندامی تا جایی که سلامتی کلی فرد به خطر نیفتد، طراحی شود.

امتیازی گیاه خواری را یکی از رژیم های مرسوم کاهش وزن در افراد برشمرد و در رابطه با آن اظهار کرد: استفاده از این رژیم &lrn; های خوراکی برای مدت زمان کوتاه در حد دو تا سه هفته متناسب با توان فرد جهت پاکسازی بدن می تواند مفید و موثر باشد اما بیشتر از این مقدار و در طولانی مدت مضر است چرا که باعث می شود مزاج اصلی بدن به سمت سردی و خشکی تمایل پیدا کند.

این متخصص طب ایرانی افزود: این رژیم خوراکی نیز در بازه ای برای برخی از موارد و بیماری ها مناسب است ولی ادامه آن هم از جهت تغییر مزاجی و هم از جهت محدودیت قرار گرفتن بدن در جذب برخی از مواد ضروری مفید نیست و حتی باعث بروز برخی از بیماری ها می شود لذا رژیم های غذایی باید به گونه ای برای افراد تنظیم شود که علاوه بر این که باعث بهبودی فرد می شوند، شرایط بدنی فرد را هم به مخاطره نیندازد.

رژیم های خطرناک برای کاهش فوری وزن

امتیازی در رابطه با دیگر رژیم های غذایی نیز تصریح کرد: یک سری رژیم های خوراکی دیگر هم وجود دارد که افراد برای کاهش وزن فوری در زمان بسیار کوتاه مورد استفاده قرار می دهند که از آن جمله می توان به رژیم های آب درمانی، رژیم قهوه، رژیم &lrn; معروف به کانادایی اشاره کرد که به دلیل عدم توجه به ساختار مزاجی افراد در تنظیم آنها می &lrn; تواند حتی در کوتاه مدت و حتی یکبار استفاده هم بسیار مضر، خطرناک و آسیب زا باشد.

وی افزود: برخی از این روش ها چنان خطرناک و آسیب زا هستند که بدن در طولانی مدت هم امکان جبران اختلالات ایجاد شده را ندارد و گاهی چنان ساختار مزاجی بدن را دچار اشکال می کنند که امکان اصلاح آن عملاً غیرممکن می &lrn; شود.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی یزد با بیان این که رژیم غذایی باید براساس دستور خوراکی متناسب و نیز داروی مناسب به شرط ضرورت باشد، گفت: در این حالت، در فرآیند لاغری و کاهش وزن کمترین آسیب یا اختلال متوجه بدن می شود و اگر بدن دچار اختلالی شد به راحتی اصلاح آن ممکن خواهد بود.

وی اضافه کرد: در خیلی از موارد، افراد مدعی هستند که با استفاده از یکسری روش های لاغری کاهش وزن خوبی داشته اند ولی به سرعت با اتمام انجام آن، بدن دوباره با شدت بیشتری دچار چاقی می شود و این چاقی به گونه ایی

است که حتی از ابتدا هم بیشتر شده و حتی برخی بیماری‌ها و اختلالاتی مانند مشکلات گوارشی را برای افراد ایجاد می‌کند که جبران یا اصلاح آن موارد، عملاً غیرممکن یا بسیار دشوار خواهد بود.

این متخصص طب ایرانی با بیان این که اگر رژیم خوراکی به درستی طراحی شده باشد، بعد از اتمام آن می‌توان یک رژیم خوراکی تثبیت هم برای آن طراحی کرد، گفت: رژیم خوراکی تثبیت باعث می‌شود، کاهش وزن ایجاد شده در فرد ثابت بماند یا مقدار اضافه وزنی که به هر دلیل در طولانی مدت برای فرد به وجود می‌آید، در کمترین حالت خود باشد لذا نوع و شیوه رژیم خوراکی علاوه بر این که می‌تواند تاثیر مستقیمی بر سلامتی فعلی فرد داشته باشد، در طولانی مدت هم می‌تواند بر عملکرد بدن تاثیر داشته باشد.

تاثیر اضافه وزن بر باروری و نازایی

امتیازی در ادامه با بیان این که چاقی و اضافه وزن می‌تواند تاثیری مستقیم بر بسیاری از عملکردهای بدن داشته باشد، گفت: این اقدامات حداقل می‌تواند زمینه بروز بسیاری از بیماری‌ها مانند فشارخون، دیابت، چربی خون، اختلالات عروقی، اختلالات عملکردی بدن، باروری و نازایی داشته باشد.

این متخصص طب ایرانی در پایان تصریح کرد: به عنوان مثال زمانی که خانمی با اضافه وزن در حد ۱۰ کیلوگرم به دلیل کیست‌های تخمدانی یا تنبلی تخمدان مراجعه می‌کند، باید در اولین قدم درمانی، کاهش وزن و اصلاح شرایط مزاجی در بدن او حاصل شود تا از طریق کاهش وزن مناسب علاوه بر رفع مشکل بارداری با هزینه‌ی بسیار اندک، حتی از شانس بالای موفقیت درمان‌های نازایی نیز بهره‌مند شود.