



## کاهش بیش از 2 کیلوگرم وزن در ماه، غیر علمی است

دبیر انجمن داروسازی بالینی ایران با تاکید بر اینکه روش علمی لاغری، کاهش 2 کیلوگرم وزن در ماه است، به مردم برای داشتن وزن متعادل توصیه کرد که حداقل 3 جلسه 30 دقیقه‌ای در هفته ورزش کنند.

سلامت نیوز : دبیر انجمن داروسازی بالینی ایران با تاکید بر اینکه روش علمی لاغری، کاهش 2 کیلوگرم وزن در ماه است، به مردم برای داشتن وزن متعادل توصیه کرد که حداقل 3 جلسه 30 دقیقه‌ای در هفته ورزش کنند.

به گزارش فارس، رامین ابریشمی درباره کنترل وزن به عنوان یکی از کارگاه‌های دومین همایش داروسازی بالینی ایران که 28 تا 30 اردیبهشت برگزار می‌شود، با بیان اینکه چاقی یکی از مشکلات عمده جوامع امروزی است، اظهار کرد: چاقی عامل بسیاری از بیماری‌هاست و باعث افزایش میزان مرگ و میر و کاهش طول عمر افراد می‌شود.

وی افزود: بسیاری از بیماری‌ها مانند دیابت، قلب و عروق و چربی خون می‌توانند متاثر از چاقی باشند بنابراین کاهش فعالیت جسمی و افزایش مصرف کالری از جمله عوامل تاثیرگذار در ایجاد چاقی هستند.

به گفته ابریشمی معمولاً غذای پرکالری، با حجم کم و چربی زیاد همراه است که می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

دبیر انجمن داروسازی بالینی ایران با اشاره به تبلیغات سوء کاهش وزن در مجلات و آگهی در جامعه تاکید کرد: تعریف علمی که برای کاهش وزن یک فرد عادی می‌شود این است که حداکثر ظرف یک ماه بیشتر از 2 کیلوگرم کاهش وزن نداشته باشد و تبلیغات کاهش وزن در مدت اندک و کمتر از یک هفته کاملاً غیر علمی بوده و می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری را به دنبال داشته باشد.

وی خاطر نشان کرد: از سوی دیگر به تازگی تبلیغات داروهای کاهش وزن افزایش یافته است که بسیاری از آنها داروهای تایید شده نیستند و بدون مجوز وزارت بهداشت وارد کشور می‌شوند یا حتی گاهی دیده می‌شود که در این داروها از مواد مخدر استفاده شده است.

ابریشمی با بیان اینکه روش‌های کاهش وزن به میزان چاقی افراد بستگی دارد، تصریح کرد: چاقی‌هایی که بیش از حد معمول باشد بر اساس محاسبه شاخصی، روش‌های مناسب توصیه می‌شود اما در مواردی هم نیاز به روش جراحی وجود دارد.

وی افزود: به طور کلی برای چاقی‌های معمولی که اکثر افراد جامعه دچار آن هستند بهترین روش استفاده از رژیم غذایی مناسب و یا مصرف کمکی داروهای مورد تایید است.

این متخصص داروسازی بالینی با تاکید بر اینکه رژیم غذایی برای لاغری رژیم غذایی روزانه تفاوت خاصی ندارد، ادامه داد: باید در این رژیم غذایی تمام مواد غذایی شامل 3 دسته کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها وجود داشته باشد البته افرادی که قصد کاهش وزن دارند باید غذاهای سرخ‌کرده و تنقلاتی مانند چیپس را کمتر مصرف کنند.

دبیر انجمن داروسازی بالینی ایران خاطرنشان کرد: به طور کلی افراد جامعه برای اینکه دچار اضافه وزن نشوند باید فعالیت بدنی داشته و حداقل 3 جلسه 30 دقیقه‌ای در هفته ورزش کنند همچنین باید از غذاهایی که کالری بالا در حجم کم دارند مانند فست فودها و انواع شیرینی‌ها پرهیز کنند.