



مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر به کاهش وزن کمک می‌کند

یک متخصص تغذیه با بیان این که کنترل اشتها با داشتن برنامه و رژیم غذایی متعادل امکان پذیر است، گفت: مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر مانند انواع سبزی، کدو، بادمجان، نخودفرنگی و سالاد بدون سس، حجم قابل توجهی از معده را پر کرده و به کاهش وزن کمک می‌کند.

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه با بیان این که کنترل اشتها با داشتن برنامه و رژیم غذایی متعادل امکان پذیر است، گفت: مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر مانند انواع سبزی، کدو، بادمجان، نخودفرنگی و سالاد بدون سس، حجم قابل توجهی از معده را پر کرده و به کاهش وزن کمک می‌کند.

دکتر سید علی کشاورز در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: وجود بعضی از ترکیبات در مواد غذایی مانند زیره سبز می‌تواند بر کنترل اشتها تاثیر داشته باشد و محدود کردن مصرف چربی در غذاها نیز تاثیر به سزایی در کاهش وزن دارد.

وی با اشاره به سایر روش‌های جلوگیری از افزایش وزن افزود: پروتئین‌ها نیز قدرت سیرکنندگی داشته و از ضعف جلوگیری می‌کنند به همین منظور مصرف مکمل‌های فیبری- پروتئینی که به صورت تجاری و صنعتی تهیه شده‌اند و در بازار وجود دارند نیز به جلوگیری از احساس ضعف و گرسنگی افراد کمک می‌کنند.

برخلاف باور عموم، آب لیمو تاثیری بر کاهش وزن ندارد

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با رد باورهای عامیانه مردم در مورد مصرف بعضی از مواد غذایی به منظور کاهش وزن ادامه داد: این اعتقادات مانند مصرف آب‌لیمو به صورت ناشتا علمی نیستند و در بیشتر موارد نتیجه رضایت‌بخشی ندارند.

هیچ یک از وعده‌های غذایی را به منظور کاهش وزن حذف نکنید!

دکتر کشاورز در ادامه تصریح کرد: فردی که رژیم می‌گیرد باید حداقل سه وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام را داشته باشد و حتی میان وعده‌های مختصر که بیشتر از میوه‌ها هستند را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانند و هیچ یک از سه وعده اصلی را به طور کامل حذف نکند زیرا این کار باعث ایجاد ولع در نوبت بعدی و پرخوری در آن می‌شود.

وی سفیده تخم‌مرغ را یک منبع عالی پروتئین دانست و گفت: پروتئین‌ها محرک هورمون گلوکاگون هستند که آنزیمی را در کبد فعال می‌کنند و در این حالت گلیکوژن (قند کبد انسان) تجزیه شده و قند خون را تامین می‌کند و با پایین آمدن قند مرکز گرسنگی تحریک نمی‌شود و پروتئین با مکانیسمی که دارد از احساس ضعف و گرسنگی جلوگیری می‌کند.

رژیم غذایی با کمتر از 1200 کیلو کالری ممنوع!

دکتر کشاورز ادامه داد: در یک رژیم متعادل با این که محدودیت انرژی وجود دارد ولی پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و عناصر معدنی باید حتی‌الامکان تامین شوند و اگر رژیم غذایی کمتر از 1200 کیلو کالری داشته باشد معمولاً نمی‌تواند این مواد را تامین کند.

این متخصص تغذیه گفت: اگر این رژیم کم کالری بیش از سه ماه طول بکشد، مسلماً مصرف مکمل ویتامین‌ها همراه با آن ضروری است و در صورتی که عناصر معدنی مورد نیاز به بدن نرسد، بدون شک افراد بعد از 3 تا 6 ماه با کمبود این مواد و ویتامین‌ها روبرو می‌شوند و به دنبال آن عوارضی مانند ریزش مو و بی‌حالی مشاهده می‌شود.

دکتر کشاورز اظهار داشت: تنها رژیمی مناسب است که تحت نظر متخصص و یا کارشناس تغذیه و به صورت متعادل تنظیم شود و فردی که خواهان کاهش وزن است باید اصول رژیم غذایی را به دقت رعایت کند و بیش از 90 درصد از رژیم‌هایی که توسط متخصصین تغذیه تجویز می‌شود موثر است.

وی با بیان اینکه متأسفانه در کشور ما اغلب رژیم‌ها را افراد غیرمتخصص و پزشکان عمومی پیشنهاد می‌دهند، افزود: تعداد زیادی از افراد عادات غلط غذایی دارند و توانایی صرف‌نظر از آن را ندارند و در بعضی مواقع رعایت نکردن رژیم توسط آن‌ها مشکل‌ساز می‌شود.

وی در پایان رژیمی که نان و برنج در آن خیلی محدود می‌شود را مناسب ندانست و خاطرنشان کرد: در این نوع از رژیم‌ها خطر ریزش

مو وجود دارد و مصرف مکمل‌های ویتامین و روی یا مکمل‌های مخصوص مو، پوست و ناخن ضروری است تا این کمبود جبران شود و یا تعدیل رژیم غذایی صورت گیرد.