



## کاهش حداکثر یک کیلو وزن در هفته، بهترین رژیم برای زنان

استاد دانشگاه و مدیر گروه تغذیه مرکز متابولیک دانشگاه علوم پزشکی تهران، رژیم‌های نادرست غذایی در میان زنان ایرانی را شایع دانست و گفت: «رژیم غذایی باید رژیمی ماندگار باشد...»

سلامت نیوز: استاد دانشگاه و مدیر گروه تغذیه مرکز متابولیک دانشگاه علوم پزشکی تهران، رژیم‌های نادرست غذایی در میان زنان ایرانی را شایع دانست و گفت: «رژیم غذایی باید رژیمی ماندگار باشد. یعنی اگر فردی برای لاغری رژیم می‌گیرد باید به صورتی برنامه‌ریزی کند که از همه انواع مواد غذایی استفاده کند.»

دکتر سعید حسینی، در گفت و گو با سینانیوز گفت: «رژیم‌های لاغری، کم کردن بافت چربی است. استاندارد کم کردن بافت چربی و به دنبال آن کاهش وزن در هر فرد و به ویژه برای زنان، نیم یا یک کیلو در هفته است.» وی با اشاره به اینکه رژیم‌های لاغری در میان زنان کشورمان بسیار رواج پیدا کرده است، افزود: «رژیم غذایی که باعث شود فرد بیش از نیم تا یک کیلو در هفته وزن کم کند، روشی غیر استاندارد است که باعث از دست رفتن آب بدن، دردهای عضلانی و دیگر املاح بدن می‌شود که بسیار برای سلامتی مضر است. همین از دست دادن املاح و آب بدن، متابولیسم را کم کرده و در دراز مدت باعث چاقی مجدد می‌شود؛ گرچه در کوتاه مدت لاغری مقطعی دارد.»

وی ادامه داد: «اگر فردی می‌خواهد با کم کردن وزن سلامتی خود را حفظ کند، باید بداند که کم کردن ۱۰ درصد از وزن، بهترین راه برای کاهش وزن و حفظ سلامتی است. مشکلات قلبی و عروقی، فشارخون و زانو درد از بیماری‌هایی هستند که با رژیم نادرست غذایی فرد را دچار مشکل می‌کند که متأسفانه بسیاری از زنان کشور ما از این عارضه‌های رژیم نادرست غذایی آگاه نیستند.»

دکتر حسینی اضافه کرد: «رژیم غذایی باید رژیمی ماندگار باشد. یعنی اگر فردی برای لاغری رژیم می‌گیرد باید به صورتی برنامه‌ریزی کند که از همه نوع مواد غذایی استفاده کند. بسیاری از افراد برای رژیم لاغری، کربوهیدرات‌ها را از وعده غذایی حذف و به جای آن از گوشت و پروتئین‌ها

زنان به دلیل عادت ماهانه مقداری از آهن بدن خود را از طریق خونریزی از دست می‌دهند که باید این آهن از دست رفته به طریقی جایگزین شود. این مقدار آهن از دست رفته می‌تواند به دو طریق حیوانی و گیاهی تامین شود استفاده می‌کنند. چنین رژیمی، رژیم اصولی محسوب نمی‌شود. بنابراین باید از همه گروه‌های غذایی استفاده شود.»

فقر آهن از شایع‌ترین فقرهای غذایی در زنان

دکتر حسینی همچنین فقر آهن در میان زنان را از شایع‌ترین فقرهای غذایی برشمرد و گفت: «رژیم نادرست غذایی در میان زنان به دلیل عادت ماهانه مقداری از آهن بدن خود را از طریق خونریزی از دست می‌دهند که باید این آهن از دست رفته به طریقی جایگزین شود. این مقدار آهن از دست رفته می‌تواند به دو طریق حیوانی و گیاهی تامین شود.»

وی افزود: «طریق حیوانی که منظور همان استفاده از گوشت حیوانات است بهترین روش برای جایگزین کردن آهن از دست رفته است. اما منابع گیاهی، منابع خیلی خوبی برای تامین آهن بدن زنان نیستند. به دلیل گران بودن گوشت، در بسیاری از کشورها بعضی از مواد غذایی را با آهن غنی می‌کنند. آرد، انواع نوشیدنی‌ها و مواد غذایی ارزان قیمت از موادی هستند که در بعضی کشورها با آهن غنی می‌شوند.» دکتر حسینی گفت: «رژیم نادرست غذایی در کشور ما نیز بحث غنی سازی آهن مطرح شد اما به نظر می‌رسد این طرح هنوز به نتیجه‌ای نرسیده است.»

متخصص تغذیه در پایان، به توصیه‌های تغذیه‌ای برای زنان کشورمان اشاره کرد و گفت: «اگر می‌خواهیم بیماری‌های حوزه زنان کم شود، باید در رژیم تغذیه به زنان کشورمان آگاهی داده شود. بیماری‌هایی که به دلیل تغذیه نادرست در میان مردم شایع است، به بیماری‌های مزمن غیرواگیردار معروف هستند. زنان خانه دار ایرانی بعضاً به تغذیه خود اهمیت چندانی نمی‌دهند. از آنجایی که مادران ایرانی به فداکاری معروفند، عمدتاً به مانده ظروف پخت غذا، وعده غذایی آن‌هاست که بسیار چرب و مضر است.»

وی افزود: «همچنین بسیاری از زنان کشور ما خانه‌دار هستند و به دلیل اینکه مدت زیادی را در خانه به سر می‌برند، خوردن، یکی از سرگرمی‌های آن‌ها محسوب می‌شود. تمام این مسائل سبب شده اغلب زنان کشورمان اضافه وزن داشته باشند و با بیماری‌های مزمن واگیردار همچون پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و عروقی و... دست و پنجه نرم کنند. بنابراین زنان باید به رژیم غذایی خود بسیار اهمیت بدهند و تا جایی که می‌توانند از مصرف انواع چربی و قند پرهیز کنند.»