

قرص‌های لاغری: موثر یا خطرناک؟



موثر یا خطرناک؟ بگذارید خیالتان را راحت کنیم: گول تبلیغات را نخورید، هیچ روش جادویی یا معجزه آسایی وجود ندارد که هر غذایی، به هر اندازه و هر وقت که خواستید بخورید و یک گرم هم اضافه نشود.

قرص‌های لاغری: موثر یا خطرناک؟ بگذارید خیالتان را راحت کنیم: گول تبلیغات را نخورید، هیچ روش جادویی یا معجزه آسایی وجود ندارد که هر غذایی، به هر اندازه و هر وقت که خواستید بخورید و یک گرم هم اضافه نشود.

با وجود این که بعضی از داروها گاهی موثر عمل کرده و مصرف کننده‌ها را چند کیلویی لاغرتر می‌کنند اما باید بدانید که برای لاغر شدن و لاغر ماندن طولانی‌مدت هیچ روش جادویی وجود ندارد. باید در رفتارها و عادت‌های غذایی‌تان تجدید نظر کرده و ورزش کنید.

تولید کننده‌های برخی از این داروها کاری به این ندارند که شما اندکی توپُر هستید یا واقعاً چاق هستید. آن‌ها در تولید محصولات و قرص‌های لاغری با هم رقابت دارند. اما حواستان باشد عوارض جانبی و موارد منع مصرف همیشه وجود دارد. مهم این است که شما در عین حال که لاغر می‌شوید سالم باشید.

سال‌هاست که تقاضای قرص‌های لاغری به طور چشمگیری افزایش یافته است. اما تأثیر بیشتر این داروهای لاغری به اصطلاح معجزه آسا در افراد مختلف متفاوت است.

مهم‌تر از همه اینکه این کپسول‌ها تا زمانی موثر عمل می‌کنند که مصرف شوند؛ به محض اینکه مصرف آن‌ها متوقف می‌شود تأثیرشان نیز از بین می‌رود. در واقع تأثیر این قرص‌ها کوتاه مدت بوده و در طولانی مدت مشکل اضافه وزن را حل نمی‌کنند.

قرص‌ها و تأثیر آن‌ها

قرص‌های معروف اورلیستات (Orlistat) یا زنیکال (Xenical) کمابیش جلوی جذب چربی‌ها را گرفته و کالری دریافتی از لیپیدها را 30 درصد کاهش می‌دهد. اصلی‌ترین عوارض جانبی مصرف این داروها نفخ و مدفوع پرچرب با بوی بسیار زننده، تکرر دفع و غیره است. اگر چربی در داروخانه‌ها یا عطاری‌ها بزنید خواهید دید که قرص‌های لاغری فقط به اورلیستات یا زنیکال ختم نمی‌شود و در قفسه‌های این مغازه‌ها انبوهی از کپسول‌ها و شربت‌های متفاوت دیده می‌شود. اکثر این داروهای لاغری به شیوه‌های مختلف عمل می‌کنند:

* داروهایی هستند که با کاهش اشتها به جنگ چاقی می‌روند.

* بعضی دیگر باعث کاهش جذب چربی می‌شوند و با دفع چربی مصرف شده، جلوی اضافه وزن را می‌گیرند.

* در گروه دیگر با افزایش دفع آب بدن رویای لاغری محقق می‌شود.

* بعضی از این داروها چند مکانیسم را با هم دارد. یعنی هم چربی سوز است و هم کاهش دهنده‌ی اشتها. معمولاً این داروها برای مصرف چند هفته‌ای به همراه یک رژیم غذایی تجویز می‌شوند.

در اغلب موارد تجویز کننده اطلاعات دقیقی از وضعیت سلامت، سن و شرایط زندگی شما ندارد. دقت کنید مصرف این داروها بدون در نظر گرفتن سن، جنس، شرایط جسمی و غیره عوارض جبران ناپذیری برایتان ایجاد می‌کند و یا بیماری‌های‌تان را تشدید می‌کند.

قرص‌هایی که دفع آب بدن را بالا می‌برند

این قرص‌ها معمولاً از چای سبز، درخت غان، آب آلو خشک و غیره تهیه می‌شوند. این گیاهان به داشتن خواص مُدّری و گوارشی معروف هستند. در واقع این داورها در صورتی که شخصی دچار مشکلات گوارشی یا احتباس آب باشد موثر عمل می‌کنند اما در کاهش وزن تأثیر چندانی ندارند. توجه داشته باشید که نباید در مصرف این قبیل قرص‌ها افراط کرد زیرا باعث از دست رفتن آب بدن می‌شوند که به احساس خستگی و سرگیجه منجر می‌شود.

قرص‌های کاهنده‌ی اشتها

این قرص‌ها اغلب ده دقیقه تا نیم ساعت قبل از صرف غذا مصرف می‌شوند. ترکیبات این قرص‌ها را فیبرهایی تشکیل می‌دهند که در معده حجیم شده و به این ترتیب احساس سیری ایجاد می‌کنند. اگر اشتهای خیلی زیادی دارید و وقتی پای سفره می‌نشینید به اصطلاح خون جلوی چشمانتان را می‌گیرد این قرص‌ها می‌تواند اشتهايتان را کاهش دهد. اما توجه داشته باشید در افرادی که عادت به خوردن دارند یعنی همیشه در حال خوردن هستند این قرص‌ها موثر واقع نمی‌شوند. اغلب مواقع این قرص‌ها خطرناک نیستند اما مصرف آن‌ها برای افرادی که روده‌ی حساسی دارند به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. اگر تصمیم گرفته‌اید که از این قرص‌ها استفاده کنید حتماً به پزشک مراجعه کنید و اطلاعات دقیقی در خصوص سلامت و شرایط جسمی و روحی خود ارائه دهید.

هیچ قرصی معجزه آسا نیست

در دهه‌ی اخیر عرضه و تقاضای این قرص‌ها بسیار رایج شده است. امکان ندارد کسی تبلیغ این قرص‌ها را در رسانه‌ها و گوشه کنار ندیده باشد. یک اصل وجود دارد و آن هم اینکه هیچ یک از این قرص‌ها تأثیر طولانی مدت ندارند و به محض اینکه مصرف آن‌ها قطع شود تأثیرشان هم از بین می‌رود و چه بسا چاق‌تر از قبل می‌شوید. در ترکیبات این داروها از هورمون‌های تیروئید استفاده می‌شود و اندکی مُدّر، پتاسیم و یک مسکن به آن اضافه می‌شود تا تأثیرات منفی هورمون‌ها را از بین ببرد.

اما کاهش وزن به چه قیمتی؟ هورمون‌های تیروئید عضلات را بیشتر از چربی‌ها می‌سوزاند و به طور اتوماتیک بعد از قطع دارو اضافه وزن حاصل می‌شود. مطمئن باشید این قرص‌ها خالی از خطر نیستند. همیشه اشتباهاتی در تهیه‌ی این داروها رخ می‌دهد. خطر استفاده‌ی بی دقت از هورمون‌های تیروئید شناخته شده است: افزایش ضربان قلب، مشکلات روحی و روانی و غیره

به طور کلی مصرف این داروها برای کودکان، زنان باردار و یا شیرده، افراد مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی و پرکاری تیروئید توصیه نمی‌شود و البته در افراد سالم هم حتماً باید تحت نظر پزشک تجویز شود.

برای لاغر شدن راحت‌ترین راه همیشه نامناسب‌ترین راه است. عادت‌های غذایی‌تان را تغییر دهید. به اندازه‌ی کافی غذا بخورید. افراط نکنید و از همه مهم‌تر ورزش کنید. ورزش هم برای روحیه‌تان خوب است و هم اینکه شما را به وزن ایده آلتان نزدیک می‌کند. سلامت باشید.