

## 5 روش کاهش وزن و اثرات آن بر بدن

کمر بند لاغری، بالن و حلقه‌ی معده، جراحی، طب سوزنی و داروهای لاغری، روش‌های مختلف کاهش وزن هستند، اما

...

کمر بند لاغری، بالن و حلقه‌ی معده، جراحی، طب سوزنی و داروهای لاغری، روش‌های مختلف کاهش وزن هستند، اما ...

اگر بدن خود را دوست داشته باشید این احساس به شما کمک می‌کند که وزنتان را کاهش دهید. به جای فکر کردن به روش‌های انحرافی کاهش وزن، اگر دید مثبتی نسبت به بدن خود داشته باشید و تصویر مناسبی از فیزیک خود در ذهنتان ایجاد کنید، می‌توانید تأثیر برنامه‌های کاهش وزن را بر اساس یک رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن، بهبود ببخشید و از این برنامه‌ها برای کم کردن اضافه وزنتان بیشتر سود ببرید و روش درست را انتخاب کنید.

چرا کمر بند لاغری نه؟

یکی از رایج‌ترین روش‌های لاغری استفاده از کمر بندهای لاغری است. کمر بندهای لاغری دو نوع هستند: حرارتی و لرزشی که هیچ‌کدام باعث سوزانده شدن چربی‌ها نمی‌شوند و تأثیری در کاهش وزن حقیقی ندارند.

کمر بندهای حرارتی فقط آب را از بدن خارج می‌کنند که بعد از مدت کوتاهی با جایگزین شدن آب، همه چیز به حالت اول برمی‌گردد.

کمر بندهای لرزشی با ارتعاشی که ایجاد می‌کنند باعث شکسته شدن و جابجا شدن چربی‌ها می‌شوند و ممکن است به ظاهر باعث کاهش سایز شوند ولی سؤال اینجاست که چربی‌های جابجا شده کجا می‌روند؟

جواب این است که چربی‌ها وارد جریان خون شده و در دیواره داخلی رگ‌ها رسوب می‌کنند یا در محل‌های پرخطر مثل دور قلب یا کبد تجمع می‌کنند. در واقع به این وسیله ظاهر خود را درست کرده و از درون به خود لطمه زده‌ایم.

اصولاً استفاده از دستگاه‌های لاغری موضعی نوعی نشانی غلط دادن است. اگر می‌بینیم چربی بیشتر در ناحیه شکم و پهلو جمع می‌شود به خاطر تنظیمات خاصی است که در بدن ما حاکم است. بدن چربی‌های اضافی را در جایی که کمترین خطر را برایش دارد ذخیره می‌کند و هر وقت هم که لازم داشت از همان جا برمی‌دارد.

نکته مهم اینجاست که همان طور که شما کار خاصی روی شکم‌تان انجام نداده‌اید که چاق شود برای لاغر شدنش هم لازم نیست کار خاصی بر رویش انجام دهید و راه درستش تغذیه مناسب و در پیش گرفتن سبک زندگی سالم است. جالب است بدانید شما اگر حتی به طور مرتب پیاده روی هم کنید از شکم و پهلو و باسن لاغر خواهید شد.

گفتنی است که هیچ‌کدام از کمر بندهای لاغری مجوز مراکز علمی دنیا مانند FDA را ندارند و استفاده از آن‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و اگر مضر نباشند قطعاً بی‌خاصیت هستند.

چرا بالن و حلقه معده نه؟

1- در میان روش‌های لاغری این‌ها مصداق سرپوش گذاشتن روی مشکل هستند، چون مانع از گرسنگی و تمایل شما به غذا نمی‌شوند، فقط سدی در برابر خوردن شما ایجاد می‌کنند.

تصور کنید تمایل زیادی به خوردن دارید و غذای دلخواه‌تان هم در برابرتان است اما نمی‌توانید بخورید. وقتی می‌توان درست خوردن را یاد گرفت و از لذت غذا به شکل طبیعی برخوردار شد و از این طریق لاغر هم شد، چه نیازی به این روش‌های عذاب‌آور برای لاغری است؟

2- بالن معده باعث برگشت اسید معده (ترش کردن) می‌شود که مشکلات کوتاه‌مدت و خطرات درازمدتی را متوجه فرد می‌کند.

3- دانستن این نکته مهم است که مشکل اصلاً در معده نیست بلکه در ذهنیت و عادت‌های فرد است.

چرا جراحی لاغری نه؟

1- هیچ عمل جراحی بی عارضه نیست، به خصوص جراحی روی بافت چربی که با خطرات و عوارض گاه مرگباری نظیر آمبولی چربی همراه است. در واقع در میان روش‌های لاغری، عوارض جراحی برای کاهش وزن از همه بیشتر است.

2- در میان روش‌های لاغری، جراحی مصداق ظاهر سازی است. جراح فقط چربی‌های ظاهری را برمی‌دارد که کم‌خطرتر است و با چربی‌های خطرناک‌تر کاری ندارد. جراح چربی‌های دور کبد و قلب را بر نمی‌دارد. چربی‌هایی که در دیواره رگ‌ها رسوب کرده را بر نمی‌دارد. حتی امکان این که چربی‌های ظاهری هم به طور متناسبی برداشته شود، نیست مثلاً شخص شکم لاغر پیدا می‌کند با بازوهای چاق و بدنش تناسب خود را هم از دست می‌دهد.

به علاوه وقتی شخص به ظاهر لاغر می‌شود یک دلخوشی و اطمینان خاطر کاذب پیدا می‌کند در حالی که او از درون همان فرد چاق قبلی است و همان عوارض تهدیدش می‌کند.

3- در این دنیا هیچ چیز بی‌دلیل نیست. اضافه‌وزن شما هم قطعاً دلایلی دارد. دلایل اضافه وزن شما در درون شما است، در عادت‌ها، انتخاب‌ها و سبک زندگی‌تان. بنابراین راه حل را هم باید در درون خود جستجو کنید نه در دنیای بیرون از خود.

جراح نمی‌تواند عادت‌های شما را هم جراحی کند. هر روشی که تمرکز شما را از درون به بیرون معطوف کند از راه صحیح، دورتان می‌کند و با ایجاد خوش بینی کاذب و تأخیر در گرفتن تصمیم صحیح مانع سلامتی شما می‌شود.

چرا طب سوزنی نه؟

چون تنها تأثیر طب سوزنی در کاهش اشتها است آن هم در دوره‌ای که استفاده می‌شود و چون دلایل اضافه‌وزن که در عادت‌ها و آگاهی‌ها و انتخاب‌های فرد است تغییر نمی‌کند، بعد از قطع درمان همه چیز به جای اول برمی‌گردد و فرد می‌ماند با سرخوردگی یک تجربه ناموفق.

چرا قرص لاغری نه؟

1- قرص لاغری هم یکی دیگر از روش‌های لاغری است، اما امروزه دیگر همه می‌دانند که هیچ دارویی بی‌عارضه نیست. قرص لاغری تأثیرات منفی و مخربی بر جسم و روان شما می‌گذارد. تأثیراتی مانند عصبی شدن بی‌دلیل، مشکلات قلبی، مشکلات گوارشی و کاهش جذب ویتامین‌های غذا و... و این‌ها جدای از عوارض بعضی داروهای رایج دیگر مثل Tenuate است که اصولاً هیچ مجوز معتبر علمی ندارند.

2- چون تأثیر قرص لاغری کم و محدود است و معمولاً در کل بیشتر از چهار یا پنج کیلوگرم نیست.

3- چون تأثیر قرص لاغری موقتی است. قرص لاغری دلایل اضافه وزن شما را برطرف نمی‌کند و عادت‌های شما را تغییر نمی‌دهد. قرص لاغری یا اشتها را کاهش می‌دهد یا جلوی جذب چربی‌ها را به بدن می‌گیرد. پس تأثیرش محدود به زمانی است که آن را می‌خورید و با کنار گذاشتن آن اثراتش هم از بین می‌رود.

4- چون لاغر شدن با قرص لاغری مثل نمره گرفتن با تقلب است و لطف و لذت چندانی ندارد؛ در حالی که لاغر شدن با تلاش فردی بسیار لذت بخش است و باعث افزایش اعتماد به نفس و رضایت درونی می‌شود. ما دوست داریم فردا وقتی در آینه نگاه می‌کنید بگویید این من بودم که خودم را لاغر کردم. در آن صورت بیشتر مراقب دستاوردهای‌تان خواهید بود و مثل یک دارایی گران‌بها از آن مراقبت خواهید کرد و احتمال برگشت وزن‌تان به حداقل خواهد رسید.

5- برای این که لاغر شدن مسیر شاهانه ندارد. لاغر شدن مسیر میانبر ندارد. کاهش وزن یک اتفاق جادویی نیست که با قرص و

داروی لاغری اتفاق بیفتد. کاهش وزن یک مسیر و یک روند است که باید طی شود. فرق یک فرد هشتاد کیلویی با یک فرد شصت کیلویی فقط در وزنشان نیست. این دو نفر در عاداتها، انتخابها و سبک زندگی با هم متفاوتند. یک فرد هشتاد کیلویی اگر می‌خواهد واقعاً به یک فرد شصت کیلویی تبدیل شود باید با آموزش و تمرین، استحقاق شصت کیلویی شدن را پیدا کند وگرنه به هر شکل دیگری لاغر شود لاغری‌اش ظاهری و موقتی خواهد بود و دیر یا زود رشته‌هایش پنبه خواهد شد و به وزن قبلی‌اش برخواهد گشت.

#### مسئولیت انتخاب درست

روش‌های لاغری و کاهش وزن بسیار هستند و این شما هستید که مسئولیت انتخاب درست را به عهده دارید.

#### 28 سالگی بهترین سن برای رژیم گرفتن

اگر قصد دارید اضافه وزنتان را کاهش دهید، متخصصان تغذیه معتقدند که بهترین زمان برای آغاز رژیم گرفتن از سن 28 سالگی است.

بررسی‌ها نشان داده است موفق‌ترین افراد در تلاش برای لاغر شدن، کسانی هستند که از این سن شروع به رژیم گرفتن می‌کنند.

این بررسی‌ها روی 3000 هزار زن در حدود 30 سالگی صورت گرفته است. متخصصان تغذیه در انگلیس تأکید دارند که زنان در اواخر دهه 20 سالگی به دلیل داشتن زمان و اراده قوی‌تر بهتر از عهده این کار برمی‌آیند. به علاوه چون آن‌ها در این سن بیشتر نگران افزایش وزن خود هستند، اغلب با تمرکز بیشتری به اهداف خود برای کاهش وزن می‌پردازند و توجه دارند.

از سوی دیگر زنان در دهه 30 سالگی اغلب به قدری مشغله دارند که کمتر فرصت می‌کنند به وزن خود توجه کنند و در سنین 40 و 50 سالگی نیز علاقه خود را برای متناسب نگه داشتن بدنشان از دست می‌دهند.