

رژیم سخت غذایی عامل ریزش مو

متخصص تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با هشدار در مورد عوارض جانبی استفاده از رژیم های سخت غذایی، گفت: رژیم های غذایی بیش از 16 هفته منجر به بروز عوارض جانبی نامطلوبی مانند تهوع، تحمل نکردن سرما، ریزش مو، سنگ کیسه صفرا و نامنظمی قاعدگی می شود.

جام جم آنلاین: متخصص تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با هشدار در مورد عوارض جانبی استفاده از رژیم های سخت غذایی، گفت: رژیم های غذایی بیش از 16 هفته منجر به بروز عوارض جانبی نامطلوبی مانند تهوع، تحمل نکردن سرما، ریزش مو، سنگ کیسه صفرا و نامنظمی قاعدگی می شود. سعیده معانی افزود: معمولا در این گونه رژیم ها، دریافت ویتامین و مواد معدنی ناکافی است و افرادی که رژیم های سخت غذایی می گیرند اغلب نیاز به مصرف مکمل های ویتامین و املاح دارند.

وی تاکید کرد: رژیم های غذایی کمتر از يك هزار و 200 کالری در روز به علت احتمال پرخوری بعدی و بازگشت به چاقی، برای سلامتی مضر است.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: افراد دارای رژیم های سخت غذایی در ابتدا دچار کاهش وزن به دلیل دفع مایعات می شوند و سپس چربی بدن کاهش می یابد.

وی خاطرنشان کرد: رژیم غذایی همراه مصرف زیاد مایعات، موجب کاهش شدید میزان پروتئین و سدیم در بدن می شود و فرد را در معرض کمبود سدیم قرار خواهد داد؛ در این حالت فرد دچار تهوع، گیجی، سرگیجه شده و در موارد شدیدتر به کما خواهد رفت.

وی ادامه داد: استفاده از رژیم هایی با متوسط کالری يك هزار و 200 تا يك هزار و 500 کالری در روز برای بانوان و رژیم های غذایی يك هزار و 400 تا يك هزار و 600 کالری در روز برای آقایان مناسب است.

معانی گفت: محدودیت مصرف انرژی برای کاهش وزن از طریق انتخاب و مصرف غذاهای سالم تر و با چربی کمتر و افزایش مصرف سبزی ها و میوه ها میسر است. (ایرنا)

