

يك روزه لاغر نمي شويد

كاهش وزن مناسب از طريق رژيم هاي لاغري به ميزان نيم تا يك كيلوگرم در هفته است...



كاهش وزن مناسب از طريق رژيم هاي لاغري به ميزان نيم تا يك كيلوگرم در هفته است
يك روزه لاغر نمي شويد

جام جم آنلاين: چاقی و اضافه وزن مشکل شایع این روزگار است و افراد زیادی از كودك و جوان گرفته تا میانسال و سالمند با آن دست به گریبان هستند. چاقی نه تنها سلامت افراد را به خطر می اندازد، بلکه از نظر ظاهری هم دردسرساز است. بنابراین کاملاً طبیعی است که افرادی با هدف سود بیشتر اقدام به تبلیغات غیرواقعی کنند؛ تبلیغاتی که از لاغر شدن طی يك هفته یا كاهش وزن آسان و بی دردسر خبر می دهد.

اما باید بدانید لاغر شدن هم اصول خاصی دارد که اگر رعایت نشود، مشکل ساز است. گیتی بهدادي پور، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با «جام جم» درباره ویژگی های رژیم صحیح كاهش وزن توضیح می دهد: یکی از نکات مهمی که باید در رژیم های كاهش وزن رعایت شود استفاده از همه گروه های غذایی است؛ به این معنی که از تمام گروه ها باید به مقدار مناسب و توصیه شده استفاده شود.

وي با اشاره به گروه های غذایی مختلف می گوید: رژیم غذایی متعادل باید شامل همه گروه های غذایی یعنی نان و غلات، میوه، سبزی، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات و سهم کمی از روغن ها و چربی ها باشد.

به گفته وي، باید از رژیم های لاغري که سبب كاهش وزن سریع می شود، اجتناب کرد و بهتر است كاهش وزن به ميزان نيم تا يك كيلوگرم در هفته باشد.

رژيم های تك خوري، ممنوع!

با توجه به این که بر اساس رژیم های لاغري متعادل در هفته فقط باید نيم تا يك كيلوگرم كاهش وزن داشته باشید، شاید این سوال برای شما هم مطرح شود که كاهش وزن 10 كيلوگرم در هفته چیست؟ چرا در بعضی از تبلیغات ادعا می شود وزن فرد را در مدت يك ماه تا 20 كيلوگرم كاهش می دهند؟ و...

بهدادي پور در پاسخ می گوید: این رژیم ها برای سلامت فرد دردسرساز است و ممکن است عوارضی جدی ایجاد کند. رایج ترین این نوع رژیم ها، رژیم های تك خوري است؛ به عنوان مثال رژیم پروتئین نوعی رژیم تك خوري است که در آن گروه غذایی اصلی را که گروه غلات است، کاملاً حذف می کنند و مصرف گروه پروتئین را افزایش می دهند. وي با اشاره به عوارضی که این رژیم ها در درازمدت برای فرد ایجاد می کند، توضیح می دهد: این رژیم ممکن است موجب لاغر شدن فرد شود، اما آب بدن را نیز كاهش می دهد. پروتئین در بدن به اوره تبدیل و از طريق کلیه ها دفع می شود بنابراین مشخص است که تا چه حد می تواند مشکل آفرین باشد.

به گفته این کارشناس تغذیه، مواد قندی سوخت اصلی سیستم عصبی محسوب می شود و به همین دلیل حذف نشاسته و مواد قندی از رژیم غذایی موجب بروز عوارضی مانند افسردگی، ریزش مو و حتی کم خونی می شود.

وي با اشاره به این که سبزیجات کمترین میزان کالری را دارد، می گوید: اگر برای لاغر شدن فقط از گروه سبزیجات استفاده کنید نیز با عوارضی مانند کمبود پروتئین، کمبود آهن و B12 روبرو می شوید. بنابراین استفاده از رژیم های تك خوري 100 درصد اشتباه است.

گول تبلیغات را نخورید

میل و اشتیاق مردم برای لاغر شدن با شیوه های آسان و در مدتی کوتاه باعث شده است افراد زیادی به فکر سوءاستفاده بیفتند. بهدادي پور در این مورد خاطرنشان می کند: اگر بخواهیم وزن را به شیوه ای علمی كاهش دهیم به طوری که فقط چربی بسوزد و ماهیچه و آب بدن از بین نرود، فقط باید به ميزان ماهی 2 تا 4 كيلوگرم كاهش وزن داشته باشیم.

بهدادي پور با تاکید بر نقش ورزش در رژیم های لاغري توضیح می دهد: ورزش، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و از این طریق

باعث کاهش وزن می‌شود. بنابراین رژیم اصولی کاهش وزن همراه با ورزش، بهترین شیوه لاغر شدن است.

به گفته وی، کاهش وزن کار چندان راحتی نیست و در مدت یک روز و یک هفته اتفاق نمی‌افتد به طوری که اگر رژیم غذایی ثابتی داشته باشید، باید 25 تا 30 ساعت بدون توقف پیاده‌روی کنید تا یک کیلوگرم چربی بسوزانید.

آیا با قرص لاغر می‌شویم؟

خوردن چند عدد قرص، به جای چند ساعت ورزش و رژیم گرفتن کاری ساده به نظر می‌رسد؛ اما آیا واقعاً چنین شیوه‌ای درست است و هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند؟

بهدادی‌پور با بیان این‌که مردم برای لاغر شدن ترجیح می‌دهند بیشتر از داروهای لاغری استفاده کنند، می‌گوید: امروزه انواع داروهای گیاهی و شیمیایی برای لاغر شدن در بازار موجود است؛ اما باید دقت داشته باشید هیچ‌یک از داروهای گیاهی به طور مستقیم چربی‌ها را از بین نمی‌برد و فقط اشتهای فرد را کاهش می‌دهد.

به گفته این کارشناس تغذیه، اگر بخواهید با کاهش اشتها وزن‌تان را کم کنید، شیوه‌های سالم‌تر و ساده‌تری نیز وجود دارد؛ به عنوان مثال اگر 15 دقیقه قبل از شروع غذا 2 لیوان آب بخورید یا 30 دقیقه قبل از غذا یک بشقاب سالاد سبزیجات مصرف کنید، اشتهای کمتری خواهید داشت.

وی با اشاره به انواع داروهای شیمیایی لاغرکننده می‌گوید: داروهای لاغری با نام‌های تجاری مختلفی وارد بازار می‌شود به همین دلیل هنگام خرید باید دقت داشته باشید دارو حتماً تاییدیه وزارت بهداشت را داشته باشد؛ چرا که در غیر این صورت ممکن است عوارضی برای شما ایجاد شود؛ همچنین خوب است بدانیم در برخی از داروهای غیرمجاز حتی از مواد مخدر برای کاهش اشتها استفاده می‌شود.

به گفته این کارشناس تغذیه، اگر رژیم لاغری اصولی باشد و توسط فردی متخصص طراحی شود هیچ‌گونه عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند؛ اما نکته مهم این است که امروزه مردم برای تهیه رژیم مناسب، لزوماً به افراد متخصص مراجعه نمی‌کنند. وی می‌افزاید: اگر پس از استفاده از رژیم دچار ناراحتی‌های اعصاب مانند پرخاشگری شدید، احساس سرگیجه و ضعف داشتید و چشم‌تان سیاهی می‌رفت یا این‌که ریزش موی شدید پیدا کردید باید هر چه سریع‌تر شیوه‌تان را تغییر دهید.

بهدادی‌پور تأکید می‌کند: افرادی که تا به حال اصلاً ورزش نمی‌کردند و به تازگی همراه با رژیم، ورزش را شروع کرده‌اند، ممکن است اوایل کار ناامید شوند و تصور کنند وزنشان اصلاً کاهش نمی‌یابد.

به گفته وی، توده ماهیچه‌ای بدن افرادی که اصلاً ورزش نمی‌کنند، تحلیل رفته و چربی جایگزین آن شده است. بنابراین با شروع ورزش توده چربی از بین می‌رود ولی توده ماهیچه‌ای، هم گسترش می‌یابد و چون ماهیچه وزن بیشتری دارد، اثر کاهش وزن مشخص نمی‌شود؛ اما هرچه سعی کنید توده ماهیچه‌ای بدن را افزایش دهید به کاهش وزن خود بیشتر کمک کرده‌اید چون توده ماهیچه‌ای سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و تنها راه افزایش توده ماهیچه‌ای نیز ورزش است. بنابراین ورزش کردن همراه با رژیمی متعادل و سلامت، بهترین شیوه برای کاهش وزن است.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت