



رژیم‌های سخت لاغری شما را پرخاشگر می‌کند

داور بین‌المللی تناسب‌اندام فدراسیون جهانی پرورش‌اندام گفت: رژیم لاغری برای کاهش وزن باعث کم‌خونی، پرخاشگری، خشکی و تیرگی پوست در زنان شده و باکنار گذاشتن این گونه رژیم‌های غذایی، فرد با افزایش وزن روبه‌رو می‌شود.

جام جم آنلاین: داور بین‌المللی تناسب‌اندام فدراسیون جهانی پرورش‌اندام گفت: رژیم لاغری برای کاهش وزن باعث کم‌خونی، پرخاشگری، خشکی و تیرگی پوست در زنان شده و باکنار گذاشتن این گونه رژیم‌های غذایی، فرد با افزایش وزن روبه‌رو می‌شود. اکبر خزایی در گفت‌وگو با فارس درخصوص محصولات محصولاتی که با عنوان چربی سوز در ماهواره‌ها تبلیغ می‌شود، افزود: این مواد عمدتاً خاصیت ملین دارد که باعث تخلیه روده‌ها می‌شود و در برخی موارد در ترکیباتشان علاوه بر ملین از داروهای ادرار آور و محرک‌هایی نظیر افدرین و کافئین نیز استفاده شده که عوارض گوناگون دارد.

وی گفت: البته برخی مکمل‌هایی که به چربی‌سوزی کمک می‌کند هم وجود دارد که هیچ‌گونه عارضه‌ای برای بدن انسان ندارد که «ال کارنتین» یکی از این مکمل‌هاست و به طور طبیعی در بدن انسان وجود دارد.

خزایی ادامه داد: البته در این میان بعضی پزشکان هم از آب گل آلود ماهی گرفته و با قراردادن بالن در معده یا با کمک حلقه، حجم معده را کم می‌کنند تا شخص غذای کمتری بخورد و با کاهش وزن روبه‌رو شود یا چربی‌های بدن را با جراحی خارج می‌کنند که این روش‌ها هم دارای عارضه‌های خاص خود هستند و راهکار علمی نیست.