

رژیم‌های تک غذایی ممنوع

رژیم تک‌بعدي، عبارت است از مصرف اشکال مختلف يك ماده غذایی خاص در کوتاه‌مدت که افرادی به کار می‌برند که می‌خواهند...



جام جم آنلاین: رژیم تک‌بعدي، عبارت است از مصرف اشکال مختلف يك ماده غذایی خاص در کوتاه‌مدت که افرادی به کار می‌برند که می‌خواهند سریعاً به کاهش وزن دست یابند، انواع این رژیم‌ها، شامل رژیم مایعات، رژیم‌های کم کربوهیدرات یا با پروتئین و چربی بالا هستند یا از مواد غذایی‌ای تشکیل شده‌اند که کالری منفی ایجاد می‌کنند که در آنها به جایی دریافت کالری از مصرف غذا، کالری بیشتری سوزانده می‌شود. از جمله رژیم مایعات، رژیم با آب ساده، آب سبزیجات و میوه‌جات یا آبگوشت است.

به گفته کارشناسان webmed، از رژیم‌های تک غذایی می‌توان به رژیم گریپ فروت اشاره کرد. این رژیم 12 روزه به دلیل این که در آن کالری مورد نیاز روزانه دریافت نمی‌شود، می‌تواند موجب کاهش وزن شود.

ضمن این که در گریپ فروت آنزیمی وجود دارد که باعث اسهال و در نتیجه کاهش وزن بیشتر می‌شود. این رژیم کاملاً ناسالم است، چرا که می‌تواند باعث از دست رفتن آب بدن و الکترولیت‌ها شود.

همچنین از آنجا که حاوی اسید زیادی است، می‌تواند باعث از بین رفتن مینای دندان، حتی در کوتاه‌مدت شود. در نوع دیگری از رژیم گریپ فروت، صبحانه شامل تخم‌مرغ، ژامبون و نصف گریپ‌فروت است.

در این رژیم نیز کمبود کلسیم، ویتامین‌ها و آهن وجود دارد. در رژیم سیب نیز افراد در طول روز این میوه را به عنوان صبحانه، نهار و شام مصرف می‌کنند.

رژیم سیب‌زمینی، یک رژیم هفت روزه دیگر است که ادعا می‌کند باعث کاهش وزن سریع می‌شود. در این رژیم ظاهراً احساس سیری و رضایت‌بخشی برای رژیم‌گیرنده وجود دارد، اما این رژیم بجز داشتن فیبر کافی، فاقد تمامی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری و نیز پروتئین است که از اجزای مهم تشکیل‌دهنده بدن است.

در این میان رژیم بستنی شکلاتی ممکن است عالی به نظر برسد، اما پس از خوردن چهار کاسه بزرگ بستنی، جاذبه خود را از دست می‌دهد.

رژیم سوپ کلم نیز با داشتن فهرستی از ترکیبات از جمله میوه، سبزیجات (بجز سیب‌زمینی) و حتی مقداری گوشت گوساله، به مدت هفت روز، سالم به نظر می‌رسد، اما افراد با پیروی از این رژیم، دچار سرگیجه می‌شوند.

مواد غذایی‌ای که به عنوان کالری منفی مصرف می‌شود، شامل سبزیجاتی مانند چغندر، بروکلی، کلم سبز، هویج، گل‌کلم، آسپاراگوس و میوه‌هایی مانند سیب، توت آبی (قره‌قاپ) و زغال اخته هستند. این مواد غذایی می‌تواند به عنوان میان‌وعده ایده‌آل باشد، اما رژیم بر پایه آنها نمی‌تواند از نظر تغذیه‌ای کامل باشد.

در نوع دیگری از رژیم که بر میوه تأکید دارد، رژیم‌گیرنده در اولین وعده غذایی می‌تواند یک نوع از هر میوه‌ای را مطابق میل خود استفاده کند. در وعده بعدی تنها می‌تواند غذاهای حاوی کربوهیدرات مانند نان‌ها و سبزیجات را مصرف کند و برای وعده سوم می‌تواند یک وعده دیگر کربوهیدرات یا وعده پروتئینی که شامل گوشت‌ها و لبنیات است، مصرف کند.

این رژیم، 35 روزه است و در برخی روزهای آن، رژیم‌گیرنده، تنها باید یک نوع ماده غذایی مانند انگور یا هندوانه را در برنامه غذایی خود داشته باشد. این رژیم می‌تواند کاهش وزنی حدود 9 کیلوگرم در 35 روز داشته باشد که با توصیه‌های علمی مبنی بر حدود 6.3 کیلوگرم در ماه مغایرت دارد.

ضمن این که این رژیم به دلیل تاکید مصرف زیاد بر میوه و مجاز نبودن بر مصرف همزمان کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها که ترکیب آنها در فرآیند هضم غذا و واکنش‌های متقابل آنزیماتیک لازم است، ناقص و از لحاظ ذائقه‌ای نیز نامتناسب است. به طور مثال شما نمی‌توانید پاستا را با سس گوشت یا چیزبرگر بخورید.

رژیم‌های پرکربوهیدرات (عمدتاً برنج)، می‌تواند برای افرادی که مشکل قند خون دارند، مساله‌ساز باشد. خوردن سویای زیاد نیز در این رژیم، بر هورمون‌های زنانه (بخصوص استروژن) تاثیر می‌گذارد، همچنین اثر منفی بر کارکرد تیروئید دارد. از سایر رژیم‌های تک‌بعدي می‌توان به رژیم پنیر، تخم‌مرغ، تن ماهی و... اشاره کرد.

به طور کلی رژیم‌های پرپروتئین و پرچربی که حاوی مقادیر زیادی گوشت و سایر منابع حیوانی است و غذاهای پرکربوهیدرات (مانند غلات، حبوبات، میوه‌ها، نان، برنج، سیب‌زمینی و سبزیجات نشاسته‌ای) در آنها محدود است، در طولانی‌مدت باعث مشکلات زیادی برای سلامت می‌شود، چراکه اولاً شما مقدار زیادی از وزن خود را به علت از دست دادن آب کم می‌کنید و این مساله می‌تواند باعث احساس خواب‌آلودگی و ضعف شود.

ثانیاً مواد کتونیک که در جریان خون ساخته می‌شود، می‌تواند باعث بی‌آبی بدن، سردرد، تهوع، بدی تنفس و تجزیه ماهیچه‌ای شود.

همچنین کتوز می‌تواند برای افراد دیابتی کشنده باشد و منجر به مرگ جنین در زنان باردار شود. میزان کم کربوهیدرات در این رژیم، تحمل فرد را نسبت به فعالیت‌های فیزیکی کاهش می‌دهد و کاهش مصرف غلات سبوسدار، میوه و سبزیجات، باعث کاهش مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه B، فیبرهای فیتوشیمیایی و فیبر غذایی می‌شود (فیبر ناکافی می‌تواند باعث مسائلی مانند یبوست و دیورتیکولوز شود و خطر انواع سرطان‌ها را افزایش دهد).

همچنین میزان بالای کلسترول و چربی‌های اشباع شده، عوارض جانبی مانند تشکیل رسوب چربی در رگ‌های خونی و بیماری‌های قلبی را در پی دارد و سطح بالای اسید اوریک می‌تواند احتمال افزایش نقرس را زیاد و بر ذخایر کلسیم در استخوان‌ها اثر داشته باشد و نیز به دلیل مشکل از بین بردن مواد زائد حاصل از متابولیسم پروتئین، باعث ایجاد بیماری‌های کبدی یا کلیوی شود.

نوع دیگری از رژیم‌های غذایی که بتازگی مورد توجه قرار گرفته، رژیم براساس گروه خونی است. ادعاهایی مبنی بر این رژیم وجود دارد که هر نوع خونی، علامت آنتی‌ژنی منحصر به فرد خود را دارد که به طور منفی به غذاهای خاصی واکنش نشان می‌دهد و اشخاص سطح متفاوتی از اسیدیته معده و آنزیم‌های گوارشی را دارند که با نوع خون مرتبط است.

براساس این تئوری، رژیم غذایی شامل فهرستی از غذاهایی است که باید خورده یا از آنها اجتناب شود، به طوری که در گروه خونی O متابولیسم افراد با گوشت‌های بدون چربی، ماکیان و ماهی سازگار است و بهتر است غلات و حبوبات محدود شود، گروه خونی A با رژیم‌های سبزیجات و گروه خونی B با لبنیات کم‌چرب و گوشت سازگاری دارد و گروه‌های خونی AB نباید غذاهای دریایی مصرف کنند.

از نظر علمی، هیچ‌گونه شواهدی مبنی بر این که رژیم‌های غذایی باید بر مبنای گروه خونی باشد، وجود ندارد و حذف گروه‌های کامل غذایی ممکن است باعث کمبود مواد مغذی شود.

در برخی رژیم‌ها، تنها یک وعده غذا در روز خورده می‌شود. متخصصان در مورد رژیم‌های تک‌وعده‌ای، بر این عقیده‌اند از آنجا که واکنش‌های شیمیایی، متابولیسم بدن را هدایت می‌کند و غذایی که می‌خورید، روند متابولیسم را حفظ می‌کند، هنگامی که تنها یک وعده غذا در روز خورده می‌شود، ممکن است کلسترول و فشار خون‌تان بالا رود و علاوه بر این، باعث ایجاد گرسنگی در تمام روز شود و میزان هورمون کورتیزول را نیز کاهش دهد.

کورتیزول باعث ارسال گلوکز بیشتر به خون در موارد استرس‌زا می‌شود. در طولانی‌مدت، متابولیسم کند می‌تواند تلاش‌های شما را برای کاهش وزن، بی‌حاصل کند.

بررسی‌ها نشان داده رژیم‌های گرسنگی یا با کالری بسیار پایین، ممکن است مقاومت به انسولین را ایجاد کند و بیماری دیابت را در افرادی که سابقه دیابت نداشته‌اند، آشکار کند.

همچنین تاثیر رژیم‌های نیمه گرسنگی بر دستگاه گوارش و قلب دیده شده، به طوری که کاهش ذخایر پروتئین بر کارکردهای دستگاه گوارش - اعم از هضم و جذب - اثر گذاشته، باعث کاهش ذخایر ازت بدن بخصوص ماهیچه قلب می‌شود و نیز عواقبی مانند افت فشار خون، ایست ناگهانی قلب و سنگ‌های کیسه صفرا را به دنبال دارد.

مهم نیست چه ماده غذایی منفردی استفاده می‌کنید، چراکه هر چه باشد، بزودی خسته‌کننده و ناخوشایند می‌شود.

نظر اکثریت بر این است که کاهش وزن در رژیم‌های کم‌کالری، بیشتر بر اثر از دست دادن آب است، نه چربی بعلاوه وزن اضافی به دست آمده در طولانی‌مدت، نمی‌تواند با راه‌حل‌های سریع، کاهش یابد.

کارشناسان [livestrong](#) معتقدند هیچ ماده غذایی نمی‌تواند چربی را بسوزاند، برخی مواد غذایی مانند کافئین میزان متابولیک را برای کوتاه‌مدت افزایش می‌دهد، اما برای کاهش وزن قابل توجه نیست. سوزاندن چربی نیاز زمان دارد و نباید بیش از دو پوند (0/9 کیلوگرم) در هفته باشد.

یک ماده غذایی نمی‌تواند حاوی همه ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر یا پروتئین مورد نیاز بدن باشد و شخص رژیم‌گیرنده را بزودی با چالش‌های تغذیه‌ای پایین آمدن سیستم ایمنی و نیز مشکلات روحی و ذهنی روبه‌رو می‌کند، در ضمن چنین رژیم‌هایی می‌تواند منجر به وضعیت ۷۰-۷۰ شود، به طوری که شخص با برگشت به عادات طبیعی، سریع‌تر دچار اضافه وزن می‌شود. امروزه بیشتر متخصصان تغذیه از تقسیم غذاها به دو دسته خوب و بد اجتناب می‌کنند.

دکتر بلاتز در وبسایت [Webmed](#) می‌گوید: همه غذاها حتی چیپس و بستنی در صورتی که در حد اعتدال و با یک رژیم غذایی متنوع مصرف شود، می‌تواند با سلامت سازگار باشد. به یاد داشته باشید تنها راه درست کاهش وزن، داشتن برنامه غذایی متعادل همراه با ورزش است. (جام جم - ضمیمه سیب)

فروغ فلاح‌زاده