

از گرفتن رژیم‌های خودسرانه بپرهیزید

یک متخصص تغذیه گفت: برخی از رژیم‌های سم‌زدایی که استفاده از تنها یک ماده غذایی را توصیه می‌کنند، ممکن است منجر به مرگ افراد شوند.



توصیه يك متخصص تغذيه:

از گرفتن رژیم‌های خودسرانه بپرهیزید

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: برخی از رژیم‌های سم‌زدایی که استفاده از تنها یک ماده غذایی را توصیه می‌کنند، ممکن است منجر به مرگ افراد شوند.

دکتر احمدرضا درستی در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: از آنجا که همه مواد غذایی علاوه بر مواد با ارزش و مناسب مواد مضر و سمی هم دارند که با استفاده زیاد از آن ماده غذایی پس از مدتی بدن فرد را سمی می‌کنند، رژیم‌های سم‌زدایی می‌توانند در بازیابی سلامت افراد بسیار موثر باشند.

وی با تاکید بر مصرف به اندازه همه مواد غذایی حتی مواد غذایی با ارزش، افزود: یک ماده مغذی مثل سیب با تمام فوایدی که دارد باید به مقدار کم مصرف شود زیرا با مصرف زیاد به جای کمک به بدن مواد مغذی داخل دستگاه گوارش را دفع کرده و به آن آزار می‌رساند و حتی ممکن است آن را زخمی کند.

این متخصص تغذیه گفت: رژیم‌های سم‌زدایی صحیح بر اساس شرایط فرد از نظر سن و سال و نیازهایش توصیه می‌شود که برای پی بردن به این نیازها از او آزمایش‌های بیوشیمیایی خاصی گرفته می‌شود که نشان‌دهنده وضعیت اسیدفولیک، کلسترول، میزان نیتروژن داخل خون و دیگر شاخص‌های آزمایشگاهی است. پس در مرحله دوم میزان دریافت مواد غذایی فرد بررسی می‌شود و در نهایت طبق آن برای مراجع رژیم سم‌زدایی مناسبی تنظیم می‌شود تا از تجمع بیش از حد یک ماده غذایی در بدن فرد جلوگیری شود.

وی با اشاره به رواج بسیاری از رژیم‌های نامناسب و خطرناک افزود: رژیم‌های سم‌زدایی نامناسب رژیم‌هایی هستند که استفاده از آب یا یک نوع سبزیجات یا میوه خاص را تجویز می‌کنند. همچنین برخی از این رژیم‌ها که به عنوان رژیم‌های لاغری شناخته می‌شوند استفاده از پروتئین یا کربوهیدرات‌هایی را که باعث چاقی می‌شوند را منع کرده و به جای آن استفاده فراوان از فیبر را به صورت هر روزه توصیه می‌کنند.

وی ادامه داد: رژیم‌های آب درمانی در دوره‌ای مطرح شد و افراد زیادی از آن استفاده کردند که پس از مدتی عوارض آن خود را به صورت ناراحتی‌های کلیه و دستگاه گوارش نشان داد.

دکتر درستی اظهار کرد: هر فردی در هر سنی برای این که بداند مقدار غذای مورد نیازش چقدر است باید به متخصص تغذیه مراجعه کند و هرگز نباید خودسرانه رژیم بگیرد.

وی افزود: متخصص تغذیه با ارزیابی دریافت غذاها سعی می‌کند بررسی کند که آیا وزن، قد، اندازه دور کمر و چین‌های پوستی فرد طبیعی است یا خیر و اگر همه چیز طبیعی بود، حال عمومی، لطافت و مرطوبیت پوست و درجه دمای فرد را بررسی می‌کند و اگر پس از این بررسی‌ها شرایط فرد غیرعادی بررسی شد او را به آزمایشگاه می‌فرستد.

وی در ادامه با تاکید بر اینکه نیازی نیست تا افراد خودسرانه به آزمایشگاه مراجعه کنند، افزود: در بسیاری از موارد مشاهده شده که فرد عادی بدون هیچ بیماری و نیازی و بدون آنکه خطری وی را تهدید کند، بدون مراجعه به متخصص داخلی و تعیین نوع چکاپ توسط متخصص به آزمایشگاه‌ها مراجعه می‌کنند و آزمایشگاه‌ها هم مبالغ زیادی را بابت چکاپ‌ها از آنها دریافت می‌کنند.

وی افزود: بدون توجه به تجویز پزشک از آنها آزمایش و آنها را از وضعیت بدنی‌شان مطلع می‌کنند که در نهایت این افراد خودسرانه

اقدام به مصرف داروهای مختلف می‌کنند این در حالی است که این داروها، لطمات جدی و سنگینی به بدن این افراد وارد می‌کند و حتی ممکن است آنها را تا پای مرگ بکشاند. متأسفانه بسیار اتفاق افتاده که شاهد مراجعه‌کنندگانی بوده‌ایم که با مصرف خودسرانه دارو، کبدشان از کار افتاده و دچار مرگ شده‌اند.

وی در پایان با بیان اینکه مردم باید در هر زمینه‌ای به متخصص مراجعه کنند تا سلامتی خود را تضمین کنند، افزود: مردم نباید با حرف‌های افراد معمولی و تبلیغات مختلف تحت تاثیر قرار گرفته و سبک سلامت زندگی خود را تغییر دهند بلکه باید با مراجعه به متخصص از وضعیت سلامت و درمان خود اطمینان حاصل کنند.