

8 رژیم غلط لاغری

اگر فقط 10 روز از مصرف غذاهای خیلی شیرین و پرانرژی اجتناب کنیم، بدن رفته رفته به این حالت عادت می‌کند و در عین لاغر شدن، به حفظ سلامت‌مان نیز کمک می‌شود.



سلامت نیوز: اگر فقط 10 روز از مصرف غذاهای خیلی شیرین و پرانرژی اجتناب کنیم، بدن رفته رفته به این حالت عادت می‌کند و در عین لاغر شدن، به حفظ سلامت‌مان نیز کمک می‌شود. در این میان، رژیم‌های غلط و باورهای نادرستی هم وجود دارد که به 8 مورد آنها اشاره می‌کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ با این رژیم‌های غلط عوارضی از جمله گودرفتن زیرچشم‌ها، لاغرشدن صورت، بالا رفتن چربی‌خون، کم‌شدن آب زیرپوستی، عصبی‌شدن و... رخ می‌دهند.

1. کرفس‌درمانی

بین عموم، مصرف آب سبزی‌ها، به‌خصوص آب‌کرفس، جعفری یا شوید برای کاهش وزن مرسوم است اما آب سبزی‌ها باعث لاغری نمی‌شود و فقط به دلیل فیبر و آب فراوانی که دارند، جذب برخی چربی‌ها را کاهش می‌دهند و باعث دفع مقداری آب هم می‌شوند که این موضوع حس خوشایندی به فرد می‌دهد و فکر می‌کند ورزش پایین آمده است!

مصرف روزانه آب کرفس به هیچ وجه توصیه نمی‌شود زیرا کرفس از سبزی‌هایی است که اگزالات فراوانی دارد و تجمع اگزالات در بدن، به‌خصوص در افرادی که مثانه و کلیه سنگ‌ساز دارند، می‌تواند باعث به‌وجود آمدن یا بزرگ‌شدن سنگ‌های اگزالاته شود. از سوی دیگر، دریافت زیاد اگزالات عامل از دست رفتن عناصر 2 ظرفیتی مانند کلسیم، روی، فسفر، آهن، منگنز، منیزیم و... است که برای بدن ضروری هستند و کمبود آنها می‌تواند خطرناک باشد.

2. ورزش‌درمانی

اگر فردی مثلاً روزانه (به مقدار نیاز) 2 هزار کیلوکالری انرژی دریافت می‌کند و معتقد است اضافه‌وزن دارد، به جای کم کردن میزان انرژی دریافتی، فقط پیاده‌روی کند، قاعدتا بعد از مدتی ورزش پایین می‌آید اما اگر کسی میزان دریافت انرژی‌اش را بالا ببرد و در کنار آن ورزش را به برنامه روزانه‌اش بیفزاید، لاغر نمی‌شود.

بدن ما مثل ظرفی است که از یک سو انرژی دریافت می‌کند و از سوی دیگر به مصرف می‌رساند بنابراین اگر انرژی دریافتی و مصرفی برابر باشند، وزن ثابت می‌ماند، در غیر این صورت احتمال چاقی یا لاغری وجود دارد. به عبارت دیگر، نمی‌توانیم هرچه می‌خواهیم بخوریم و در کنار آن ورزش نکنیم و منتظر کاهش وزن باشیم بلکه باید انرژی دریافتی و مصرفی‌مان تنظیم شود.

3. آب‌درمانی

دریافت آب به تنهایی باعث از دست دادن انرژی نمی‌شود. در مواردی که افراد آب فراوان می‌نوشند، احساس پری در معده می‌کنند و تا حدی میزان دریافت مواد غذایی در هر وعده‌شان کمتر می‌شود. اگر مصرف زیاد آب با دریافت کمتر انرژی نیز همراه شود، می‌تواند وزن فرد را کاهش دهد اما در بیشتر موارد این اتفاق نمی‌افتد. بسیاری از افراد فکر می‌کنند مصرف زیاد آب قبل از وعده‌های غذایی باعث کاهش وزن است اما این تفکر درست نیست.

اگرچه آب معده را پر می‌کند و احساس پری باعث می‌شود فرد غذای زیادی نخورد، اما علم تغذیه این موضوع را تایید نمی‌کند زیرا

مصرف آب زیاد باعث رقیق شدن آنزیم‌های هضم‌کننده درشت مولکول‌ها در بدن می‌شود و در طولانی‌مدت مشکل آفرین خواهد شد بنابراین بهتر آن است آب در حد نیاز و برای رفع تشنگی نوشیده شود. در کتاب‌های علمی آمده روزانه باید 8 لیوان آب بنوشیم اما واقعا به مصرف این مقدار آب نیاز نداریم زیرا در مواد غذایی‌ای که روزانه مصرف می‌کنیم نیز آب بین‌بافتی وجود دارد که نیاز بدن ما به آب را تامین خواهد کرد.

4. حذف‌درمانی

این بدترین کاری است که يك فرد می‌تواند انجام دهد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند وعده‌های غذایی در طول رژیم لاغری بیشتر و حجم‌شان کمتر شود. وعده‌های اصلی غذایی را به هیچ‌وجه نباید حذف کرد و میان‌وعده‌ها را فقط در موارد استثنایی می‌توان کاهش داد. نباید فراموش کرد که وقتی غذا می‌خوریم، مقداری انرژی مصرف می‌شود که خود عامل لاغری است.

5. بیسکویت‌درمانی

بیسکویت سبوس‌دار گرچه دارای فیبر است، اما به دلیل داشتن روغن و شکر، در صورت مصرف زیاد می‌تواند چاق‌کننده باشد. اگر فردی تاکنون بیسکویت معمولی می‌خورده و حالا بیسکویت سبوس‌دار را جایگزین کرده، انرژی دریافتی‌اش کم می‌شود اما اگر فردی تاکنون بیسکویت نمی‌خورده، اما حالا مصرف بیسکویت سبوس‌دار را آغاز کرده، لاغر نخواهد شد.

6. ترشی‌درمانی

به یاد داشته باشید که ترشی‌ها میزان دریافت انرژی و اشتها را بالا می‌برند. انگور، آب‌انگور و سرکه خود انرژی دارند و به عبارتی چاق‌کننده هستند. لواشک و آلوچه نیز گرچه جزو ترشی‌ها محسوب می‌شوند اما به هر حال انرژی دارند و لاغرکننده نیستند. البته بد نیست نکته‌ای را در نظر داشته باشید؛ اگر فردی تاکنون ذائقه شیرین داشته و سعی کرده این عادتش را کنترل کند و به سمت ترشی‌ها برود، به دلیل ترک عادت بد زیاد شیرینی خوردن، راحت‌تر رژیم می‌گیرد و در طولانی‌مدت وزن کم می‌کند.

7. زیتون‌درمانی

روغن زیتون، روغن خوبی است و اگر جایگزین سایر روغن‌های مصرفی شود وضعیت چربی‌خون بهبود پیدا می‌کند اما در نهایت میزان انرژی این روغن تفاوتی با سایر روغن‌ها ندارد و افراطش چاق‌کننده خواهد بود.

8. قرص‌درمانی

این موضوع درست است که خوردن این قرص‌ها باعث لاغری می‌شود، اما بعد از لاغری فرد سالم نخواهد بود. برخی پزشکان قرص متفورمین را برای لاغری توصیه می‌کنند اما فراموش نکنید مکانیسم این قرص که چربی‌سوزی را در بدن بالا می‌برد، برای افراد سالم غیردیابتی مناسب نیست و می‌تواند عارضه‌دار باشد. این قرص‌ها تعادل متابولیکی بدن را بهم می‌زنند و باعث بروز عوارض متابولیکی طولانی‌مدت می‌شوند. استفاده بی‌مورد از قرص‌های تیروئید نیز عوارض بسیاری دارد و به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.