

زنان چندیار رژیم می‌گیرند؟!

خانم‌ها آن قدر نسبت به تناسب اندام خود حساس هستند که تعداد زیادی از آن‌ها تا رسیدن به 45 سالگی 61 بار رژیم می‌گیرند.



سلامت نیوز : خانم‌ها آن قدر نسبت به تناسب اندام خود حساس هستند که تعداد زیادی از آن‌ها تا رسیدن به 45 سالگی 61 بار رژیم می‌گیرند. به این ترتیب می‌توان گفت، زنان دچار اضافه وزن، حداقل 2 بار در سال رژیم‌گرفتن را امتحان می‌کنند اما با وجود این فقط تعداد کمی از آن‌ها با انجام این کار به نتیجه دلخواه خود می‌رسند.

دانشمندان با انجام نظرسنجی روی 2 هزار زن و مرد متوجه شدند، بیش از سه چهارم آن‌ها در سال گذشته رژیم گرفته‌اند ولی واضح است که بیشتر این افراد را خانم‌ها تشکیل داده‌اند اما این کار نگرانی‌های زیادی را برای دانشمندان به وجود آورده است. آن‌ها معتقدند، نسل بعدی به دلیل رژیم‌های سخت و دشوار دچار سوء تغذیه شده و بیماری‌های زیادی را تجربه خواهند کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ نزدیک به 60 درصد مردم معتقدند نباید به کودکان غذاهایی مانند سیب‌زمینی یا شکلات داد، زیرا با این کار ممکن است آن‌ها دچار اضافه وزن شوند. این در حالی است که این نوع غذاها کاملاً سالم هستند و مصرف به اندازه آن‌ها برای بدن ضروری است.

همچنین بسیاری از افراد زیر 26 سال نمی‌دانند کلسیم موجود در محصولات لبنی، سبزی‌ها و ماهی اهمیت بسیاری برای رشد و حفظ استقامت استخوان‌های بدن دارند، زیرا این بخش از بدن حتی تا 30 سالگی هم به رشد خود ادامه می‌دهند. گرفتن 61 بار رژیم در طول زندگی به این معناست که تعداد زیادی از مردم در مهم‌ترین دوره از تکامل بدنی از کلسیم و دیگر عناصر حیاتی بدن محروم بوده‌اند.