

روش‌های درست برای کاهش وزن

چاقی یا اضافه‌وزن می‌تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، فشارخون، دیابت، مشکلات ستون فقرات، زانورد و بسیاری از بیماری‌های دیگر شود.

جام جم آنلاین: چاقی یا اضافه‌وزن می‌تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، فشارخون، دیابت، مشکلات ستون فقرات، زانورد و بسیاری از بیماری‌های دیگر شود. همچنین می‌تواند باعث مشکلات روحی - روانی و عدم اعتماد به نفس در برخی افراد شود. پس کاهش وزن با روش‌های صحیح و بدون عارضه فقط روشی برای زیبایی نیست، بلکه یک توصیه بهداشتی و روشی برای پیشگیری بسیاری از بیماری‌هاست.

با توجه به ابتلای درصد زیادی از جامعه به مشکل اضافه وزن یا چاقی، مراجعه به پزشکان برای کاهش وزن از حجم بالایی برخوردار است.

اینجاست که نیاز است با روش‌هایی آشنا شد که فاقد عارضه جانبی بوده و بتواند به فرد کمک کند تا با روش طبیعی‌تر به وزن مناسب‌تر یا تناسب اندام بهتری نزدیک شود. بی‌شک، تغذیه صحیح و داشتن رژیم غذایی مناسب یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای حفظ سلامت و همچنین کاهش وزن است.

رژیم غذایی کم‌کالری، کاهش حتی الامکان مصرف چربی، قند، نشاسته و گوشت قرمز، کاهش مصرف پروتئین با توجه همزمان به دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی و نوشیدن آب کافی یک توصیه کلی برای تمام افرادی است که می‌خواهند به وزن دلخواه خود برسند.

یک دستور مهم، صرف شام سبک‌تر (حاوی سبزیجات) در ساعات ابتدایی شب است. مصرف دیر هنگام شام یکی از علل چاقی بویژه چاقی موضعی شکم است.

علت مهم دیگر، چاقی ریزه‌خواری یا مصرف تنقلاتی مانند شیرینی، شکلات و چیپس در بین وعده‌های غذایی است. حذف مصرف این مواد و جایگزینی آن با مصرف میوه خشک یا مغزها مثل پسته و بادام یک روش مفید دیگر است.

طب سوزنی یکی از شناخته‌شده و موثرترین روش‌ها برای کاهش وزن است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های مثبت این روش فقدان عارضه جانبی است.

در این روش نیاز است بیمار حداقل 10 تا 15 جلسه و هر جلسه 20 دقیقه تحت درمان قرار گیرد. طب سوزنی با مکانیزم‌هایی مانند کاهش اشتها، افزایش متابولیسم، کمک به سوختن چربی‌ها و لیپولیز می‌تواند باعث کاهش وزن شود.

انجام این روش همچنین می‌تواند باعث تنظیم فعالیت بهتر دستگاه گوارش شود و از این طریق نه تنها باعث کمک به کاهش وزن می‌شود، بلکه بسیاری از مشکلات گوارشی فرد نیز درمان می‌شود. اگر طب سوزنی را برای کاهش وزن انتخاب کردید توجه داشته باشید که:

کاهش وزن در این روش تدریجی است و گاهی نیاز به زمان دارد. طب سوزنی در دوران بارداری ممنوع است.

همواره به خاطر داشته باشید مصرف داروهای لاغری - اعم از شیمیایی و گیاهی - مضر و دارای عوارض جانبی است. ورزش و فعالیت بدنی مناسب را نیز به عنوان یکی از بهترین روش‌های کاهش وزن و تناسب اندام از یاد نبرید.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی