



آیا رژیم غذایی پروتئینی به کاهش وزن کمک می‌کند؟

متخصصان تغذیه و سلامتی در مرکز تخصصی مایوکلینیک تاکید دارند که برای بیشتر افراد سالم، رژیم غذایی حاوی پروتئین اگر در کوتاه‌مدت دنبال شود نه تنها مضر نیست بلکه می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند.

همشهری آنلاین: متخصصان تغذیه و سلامتی در مرکز تخصصی مایوکلینیک تاکید دارند که برای بیشتر افراد سالم، رژیم غذایی حاوی پروتئین اگر در کوتاه‌مدت دنبال شود نه تنها مضر نیست بلکه می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند.

به گزارش ایسنا، «کاترین زراتسکی» یکی از متخصصان این مرکز ضمن بیان مطلب فوق اظهار داشت: هرچند تاثیر دنبال کردن رژیم غذایی سرشار از پروتئین و محدود کردن مصرف کربوهیدرات در بلندمدت بر سلامت بدن هنوز در حال بررسی است اما برخی مطالعات تاکنون نشان داده است که این نوع تغذیه می‌تواند سلامت انسان را به خطر بیندازد.

انتخاب رژیم غذایی حاوی پروتئین زیاد در طولانی‌مدت برای سلامت بدن مشکلاتی به دنبال دارد. برای مثال برخی از انواع این رژیم‌های غذایی حاوی مقادیر کافی فیبر خوراکی نیستند و در نتیجه احتمال بروز مشکلاتی چون یبوست و التهاب‌های رودهای را تشدید می‌کنند.

همچنین بیشتر این رژیم‌های غذایی حاوی حجم زیادی گوشت قرمز و چربی هستند که مصرف زیاد آنها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. علاوه بر اینها گاهی این نوع تغذیه به بروز مشکلات کلیوی و کبدی نیز منجر می‌شود.

به این ترتیب متخصصان تغذیه و سلامت تاکید دارند که انتخاب این نوع رژیم غذایی تنها در کوتاه‌مدت می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و البته نوع پروتئین‌ها نیز باید با دقت و تحت نظر متخصص تغذیه انتخاب شود.

زراتسکی همچنین توصیه می‌کند که برای داشتن تغذیه سالم نباید مصرف گوشت ماهی، مرغ، لبنیات کم‌چرب و کربوهیدرات‌های حاوی فیبر خوراکی را فراموش کرد.

از سوی دیگر بیماران مبتلا به امراض کلیوی، کبدی و یا دیابت و نیز افرادی که از بیماری‌های مزمن رنج می‌برند و داروهای خاص مصرف می‌کنند قبل از انتخاب یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین باید با پزشک مشورت کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از لایوساینس، انجمن قلب آمریکا نیز رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین را برای کاهش وزن توصیه نمی‌کند چرا که این نوع تغذیه در بلندمدت، بدن را از دریافت مقادیر کافی ویتامین‌ها و املاح معدنی ضروری محروم می‌سازد و با خطر ابتلا به برخی از بیماری‌ها و مشکلات جسمی و روانی مواجه می‌سازد.