



آیا رژیم غذایی پرپروتئین به کاهش وزن کمک می‌کند؟

یک از انواع رژیم‌های غذایی که افراد برای کاهش وزن به آن روی می‌آورند، رژیم غذایی پرپروتئین و کم‌کربوهیدرات است؛ اما آیا نوع رژیم برای کاهش وزن موثر است و خطری به دنبال ندارد؟

یک از انواع رژیم‌های غذایی که افراد برای کاهش وزن به آن روی می‌آورند، رژیم غذایی پرپروتئین و کم‌کربوهیدرات است؛ اما آیا نوع رژیم برای کاهش وزن موثر است و خطری به دنبال ندارد؟

رژیم غذایی پرپروتئین می‌تواند باعث وزن شود، به شرطی حذف مواد کربوهیدراتی از رژیم غذایی باعث از دست رفتن مایعات بدنی می‌شود.

و رژیم‌های غذایی پرپروتئین باعث تولید موادی به نام کتون‌ها می‌شوند که به درون جریان خون آزاد می‌شوند. این کتون‌ها با کاهش دادن اشتها رژیم گرفتن را ساده‌تر می‌کنند.

به نوشته لایو ساینس متخصصان تغذیه می‌گویند برای اغلب افراد سالم رژیم غذایی پرپروتئین در صورتی که برای مدتی کوتاه برای مثال سه تا چهار ماه گرفته شود، زیانبار نیست. و ممکن است به کاهش وزن کمک کند.

اما خطرات استفاده از رژیم‌های غذایی پرپروتئین - معمولاً با محدودیت کربوهیدرات - برای مدت طولانی هنوز تحت بررسی است. چندین مشکل بهداشتی ممکن است در نتیجه مصرف رژیم غذایی پرپروتئین برای مدت طولانی ایجاد شود.

از جمله این مشکلات این موارد هستند:

- برخی از رژیم‌های پرپروتئین حاوی فیبر به اندازه کافی نیستند و ممکن است به یبوست و التهاب روده بینجامند. همچنین این رژیم‌ها ممکن است خطر سرطان را افزایش دهند.

- بسیاری از این رژیم‌های غذایی حاوی مقدار زیادی گوشت قرمز و چربی هستند که خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

- همچنین این رژیم غذایی مملو از پروتئین ممکن است مشکلات کبدی و ایجاد شوند.

کارشناسان تغذیه برای افرادی که می‌خواهند رژیم غذایی پرپروتئین بگیرند، خوردن ماهی، مرغ بدون پوست، گوشت گاو یا گوسفند لخم و لبنیات کم چربی و کربوهیدرات‌هایی که غنی از فیبر هستند مانند غلات کامل، سبزی‌ها و میوه‌ها را توصیه می‌کنند.

افراد مبتلا به بیماری کلیوی، بیماری کبدی، یا دیابت یا آنهایی که به علت بیماری‌های مزمن دارو مصرف می‌کنند با ید پیش از شروع این رژیم با دکترتان مشورت کنند.

"انجمن قلب آمریکا" (AHA) رژیم غذایی پرپروتئین را برای کاهش وزن توصیه نمی‌کند زیرا معتقد است افرادی که از این رژیم برای مدت‌های طولانی استفاده می‌کنند ممکن است ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی را دریافت نکنند و با سایر خطرات بالقوه بهداشتی نیز مواجه شوند.

AHA تاکید می‌کند که پژوهش‌های بیشتری درباره تاثیر بخشی این نوع رژیم‌ها در کاهش وزن درازمدت لازم است.

توصیه AHA برای بزرگسالانی که رژیم می‌گیرند این است که چربی بیش از 35 درصد کالری‌های روزانه‌شان را تشکیل ندهد، و کمتر از 7 درصد کل کالری روزانه از چربی‌های اشباع‌شده، و کمتر از یک درصد از کالری‌های روزانه از چربی‌های ترانس باشد.

چربی‌های ترانس میزان کلسترول بد یا LDL را بالا می‌برند و میزان کلسترول خوب یا HDL را پایین می‌آورند.

عمل کردن به این توصیه‌های AHA در اغلب رژیم‌های پرپروتئین ناممکن است.

انجمن قلب آمریکا مردم را تشویق می‌کند از روش‌های بی‌خطر و با تاثیر ثابت‌شده برای کاهش وزن و حفظ آن در حد پایین استفاده کنند.

افرادی که رژیم می‌گیرند باید متوجه کالری‌های مصرفی روزانه‌شان باشند و وعده‌های غذایی سالم و از لحاظ تغذیه‌ای متعادل داشته باشند.

AHA می‌گوید یک رژیم غذایی سالم باید شامل مواد غذایی گوناگون و غنی از میوه و سبزی باشد.