

خطرات روش‌ها کاهش وزن در کوتاه مدت



استادیار دانشگاه شهید بهشتی تهران گفت: «در بیشتر رژیم‌های غیر اصولی که کاهش سریع وزن را به دنبال دارد بدن تنها آب خود را از دست می‌دهد.»

استادیار دانشگاه شهید بهشتی تهران گفت: «در بیشتر رژیم‌های غیر اصولی که کاهش سریع وزن را به دنبال دارد بدن تنها آب خود را از دست می‌دهد.»

دکتر تیرنگ نیستانی در گفتگو با خبرنگار 171# سلامت نیوز: کاهش وزن ایده آل را 3 تا 4 کیلو گرم در ماه دانست و اظهار داشت: «171# رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته و تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.»

وی افزود: «171# کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش بهترین و اصولی‌ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده‌آل است که متأسفانه بسیاری از افراد بدون رعایت اصول اولیه تنها به دنبال کاهش سریع وزن بدن هستند.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه، در روش ایده آل کاهش وزن، فرد تنها توده چربی از دست می‌دهد اظهار داشت: «171# در صورت کاهش وزن نامطلوب فرد نه تنها چربی از دست نمی‌دهد بلکه در صد بالایی بافت غیر چربی از جمله ماهیچه و حتی توده استخوانی خود را از بین می‌برد.»

وی افزود: «171# با توجه به اینکه بدن قادر نیست ماهانه بیش از 3 تا 4 کیلوگرم چربی از دست دهد در نتیجه کاهش وزن بیش از این مقدار می‌تواند ناشی از اتلاف سایر بافت‌های بدن مثل عضلات و استخوان‌ها و نیز دفع آب بدن باشد.»

نیستانی تصریح کرد: «171# در بیشتر رژیم‌های غیر اصولی که کاهش سریع وزن را به دنبال دارد بدن تنها آب خود را از دست می‌دهد.»

این استادیار دانشگاه شهید بهشتی تهران گفت: «171# البته افراد مسن و سالمند که بافت چربی فراوان و مشکلات استخوانی دارند با کاهش سریع وزن در معرض خطرات بیشتری هستند.»

وی ادامه داد: «171# وظیفه سوخت ساز بدن به عهده ماهیچه‌ها می‌باشد که با کاهش سریع وزن بدن این توده غیر چربی از بین می‌رود و پس از اتمام دوره رژیم توده چربی جایگزین آن می‌شود و فرد را مشکل مواجه می‌کند.»

این استادیار انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور اظهار داشت: «171# با استفاده از این روش به جایی می‌رسیم که بدن به دلیل از دست دادن ماهیچه و کاهش متابولیسم دیگر وزن از دست نمی‌دهد.»

نیستانی تصریح کرد: «171# در این حالت با بازگشت مجدد وزن توده چربی در ناحیه شکم تجمع می‌یابد و فرد را مستعد ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله قلبی می‌کند.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به تکنیک‌های دستگامی برای رفع چاقی‌های موضعی بیان داشت: «171# تکنیک‌های دستگامی برای چاقی‌های موضعی مفید است که به درمان‌های تغذیه‌ای جواب نمی‌دهند در این روش این امکان به وجود می‌آید تا چربی‌ها به رژیم‌های تغذیه‌ای جواب دهند.»

وی ادامه داد: «171# بافت چربی به هیچ وجه همراه مدفوع، ادرار و عرق دفع نمی‌شود و باید در کنار استفاده از سایر روش‌های چربی شکن از رژیم غذایی مناسب نیز استفاده کرد تا به نتیجه دلخواه رسید.»

این استادیار دانشگاه شهید بهشتی تهران همچنین در خصوص قرص‌های کاهش وزن موجود در بازار گفت: «171# این قرص‌ها یا جذب چربی در روده را کاهش می‌دهد یا با تأثیر روی سیستم عصبی اشتها را در فرد کاهش می‌دهد.»

نیستانی قرص‌هایی که مورد تایید سازمان بهداشت جهانی است بی‌خطر می‌باشد اظهار داشت: «171# البته مصرف این نوع قرص‌ها به تنهایی مفید نیست و باید در کنار یک رژیم غذایی مناسب مصرف شوند.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطر نشان کرد: «171# البته بسیار از قرص‌های موجود در بازار مورد تایید نیست و جذب چربی‌های مفید بدن را در روده مختل می‌کند که می‌تواند اثرات نامطلوبی داشته باشد.»