

رژیم گریپ فروت، رژیم خطرناک

این روزها افراد چاق و دارای اضافه وزن، به هر دری میزنند تا زودتر ره صدساله را یک شبه بروند و به سرعت وزن خود را پایین بیاورند.



این روزها افراد چاق و دارای اضافه وزن، به هر دری میزنند تا زودتر ره صدساله را یک شبه بروند و به سرعت وزن خود را پایین بیاورند. یکی از رژیم‌های عجیبی که در بین افراد چاق، رواج دارد، رژیم گریپ فروت است. معمولاً این افراد، با اتکا به خواص فراوان این میوه، تلاش می‌کنند تا با محدود کردن برنامه غذایی خود به مصرف آن، وزنشان را به طرز چشمگیری کاهش بدهند.

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی درباره رژیم گریپ فروت به «سلامانه» می‌گوید: «تمام رژیم‌های تک‌بعدی و تک‌غذایی، رژیم‌های کاملاً نادرستی هستند که حتی افراد غیر متخصص هم آنها را روشی درست و منطقی برای کاهش وزن نمی‌دانند. بد نیست بدانید که در بین مرکبات مختلف، گریپ فروت دارای ترکیبات آلرژن بسیار زیادی است و مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند به شدت خطرناک باشد.»

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: «گریپ فروت، بیشتر از اینکه نوعی میوه خوراکی محسوب بشود، نوعی میوه دارویی به حساب می‌آید.»

چطور؟ «برخی از میوه‌ها و گیاهان، به خاطر ترکیبات خاص و فراوانی که بسیار بیشتر از حد تعادل و نیاز بدن دارند، بیشتر خواص دارویی دارند تا خوراکی.»

دکتر وفا به این نکته هم اشاره کردند که اگر ما به منطق خودمان هم رجوع کنیم، می‌بینیم که حتی روزی یک لیوان آب گریپ فروت هم نمی‌تواند معجزه‌ای در لاغری ایجاد کند و باعث از بین رفتن کالری تمام خوراکی‌های پرکالری مصرفی‌مان بشود.

وی ادامه داد: «به دلیل تمام توضیحاتی که دادیم، رژیم گریپ فروت و رژیم‌های مشابه برای کم کردن وزن، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شوند. اگر واقعاً می‌شد که با مصرف گریپ فروت، وزن افراد را کاهش داد، دیگر باید تمام بساط علم تغذیه سالم و رژیم‌درمانی علمی و اصولی، برچیده می‌شد.»