



رژیم غذایی برای کاهش سریع دور کمر و حجم شکم

یک پزشک متخصص قلب رژیم غذایی ارائه داده است که فقط با کاهش میزان مصرف گندم در عرض دو هفته حدود ۴.۵ کیلوگرم وزن کم می‌شود و این کاهش وزن بیشتر در منطقه دور کمر روی می‌دهد.

همشهری آنلاین: یک پزشک متخصص قلب رژیم غذایی ارائه داده است که فقط با کاهش میزان مصرف گندم در عرض دو هفته حدود ۴.۵ کیلوگرم وزن کم می‌شود و این کاهش وزن بیشتر در منطقه دور کمر روی می‌دهد.

به گزارش ایرنا از پایگاه خبری هلت، از میان غلات، گندم بیشترین مصرف را دارد بطوریکه امروزه گندم عامل مصرف 20 درصد کالری بیشتر در سراسر جهان به شمار می‌رود.

همچنین با افزایش میزان مصرف گندم به اندازه دور کمر انسان‌ها نیز افزوده شده است.

دکتر « ویلیام داویس » (William Davis) متخصص قلب از انگلیس می‌گوید: رعایت این رژیم غذایی موجب کاهش روزی یک پوند (حدود 453 گرم) و در عرض دو هفته 10 پوند (4.5 کیلوگرم) می‌شود.

وی تاکید کرد: این کاهش وزن بعد از دو هفته مشخصا با این سرعت ادامه نخواهد یافت.

این متخصص قلب می‌گوید: تنها با حذف غذایی که موجب برانگیختن اشتها می‌شود می‌توان در روز بدون اینکه متوجه شوید بین 350 تا 400 کالری کمتری مصرف کرد.

داویس با اشاره به این که در این رژیم غذایی محصولات گندمی حذف می‌شود، گفت: مادامیکه میزان مصرف گندمی که از رژیم غذایی حذف کرده‌اید را با غذای مناسبی جایگزین می‌کنید بدن با کمبود مواد مغذی مفید مواجه نخواهد شد.

داویس می‌گوید: برخلاف باور عمومی حذف گندم از رژیم غذایی هیچ اختلالی ایجاد نمی‌کند.

وی افزود: شکاف ناشی از حذف محصولات گندمی را می‌توان با مصرف ذرت و آب میوه جایگزین کرد و به این ترتیب یک گروه غذا را با گروهی دیگر جایگزین کرد.

وی خاطر نشان کرد: همچنین اگر این شکاف با مصرف سبزیجات، مغزها، گوشت عمدتا سفید، تخم مرغ، آوکادو، زیتون و پنیر جایگزین شود در آن صورت بدن نه تنها با کمبود مواد مغذی روبرو نمی‌شود بلکه باعث ایجاد یک معده سالم‌تر، کاهش وزن، انرژی بیشتر، خواب بهتر و در کل سلامت بهتر مواجه می‌شود.

این متخصص قلب می‌گوید بعد از سه ماه رعایت این رژیم غذایی بدون گندم بیماران وی نه تنها ظاهر بهتر و اندامی متناسب‌تری پیدا کرده بودند بلکه نتیجه آزمایش خون آنها نشان داد که قند خون آنها از میزان دیابتی به حد عادی رسیده است.

داویس گفت: افرادی که این رژیم غذایی را رعایت کرده بودند در کل لاغرتر، انرژی‌دارتر، شادتر و سالم‌تر بودند.

طبق این رژیم غذایی مصرف سبزیجات (به جزء سیب‌زمینی و ذرت که باید به صورت محدود استفاده شود) به هر اندازه مجاز است.

همچنین مصرف روغن‌های سالم مانند روغن زیتون، آوکادو، گردو، نارگیل، کره کاکائو، دانه کتان و روغن کنجد مجاز است.

مصرف تخم مرغ و گوشت ترجیحا ارگانیک که نسبت به غیر ارگانیک اسیدهای چرب سالم‌تر بیشتری دارد نیز مجاز است.

طبق این رژیم غذایی محصولات لبنی به غیر از پنیر را باید به میزان اندک مصرف کرد زیرا پروتیین موجود در محصولات لبنی

موجب افزایش میزان آزاد سازی انسولین می‌شود اما فرایند تخمیر باعث می‌شود که این تاثیر در پنیر کاهش یابد.

توت و اغلب میوه‌های شیرین مانند آناناس، انبه و موز نیز از آن دسته مواد غذایی هستند که باید به میزان اندک مصرف شوند. از دیگر غذاهایی که طبق این رژیم غذایی باید به میزان اندک مصرف شود می‌توان به غلات فاقد گندم مانند بذر گنه گنه، ارزن، گندم سیاه، برنج قهوه‌ای، جو دوسر اشاره کرد.

این غلات با وجود اینکه عاری از گندم هستند اما غنی از کربوهیدرات‌ها هستند که موجب افزایش قند خون می‌شوند.

همچنین غذاهایی که طبق این رژیم غذایی نباید اصلاً مصرف شوند عبارتند از محصولات گندمی شامل انواع نان، بیسکویت، کیک، شیرینی، ماکارونی، پاستا و نودل، روغن‌های ناسالم مانند روغن‌های هیدروژنه و اشباع نشده.

میوه‌های خشک از جمله انجیر، خرما، آلو، کشمش، زغال اخته، غذاهای سرخ شده، تنقلات شیرین مانند شیرینی، شکلات، بستنی، شکلات انرژی زا، شیرین کننده های غنی از فروکتوز شیرین مانند شربت یا شهد، عسل، شیره افرا، شربت ذرت که سرشار از فروکتوز، سوکروز هستند، ادویه، ژله، مربا، نوشیدنی‌ها، سس گوجه فرنگی (به دلیل اینکه حاوی ساکارز یا شربت ذرت سرشار از فروکتوز است) باشد از دیگر مواد غذایی هستند که طبق این رژیم غذایی نباید اصلاً مصرف شوند.

البته دستورالعمل ارائه شده این پزشک با توجه به فرهنگ عمومی تغذیه در آمریکا که پایه آن بر محصولات گندمی بوده، ارائه شده است. به همین دلیل پزشکان می‌گویند در برخی از کشورها که پایه تغذیه بر دو ماده برنج و گندم قرار دارد، برنج نیز عامل دیگری است که عامل مهمی در افزایش حجم شکم است و باید به منظور لاغری موضعی از این ماده غذایی به صورت محدود استفاده شود.