



از این ۴ رژیم غذایی بهره‌بیزد کافی است در اینترنت کلمه‌ی رژیم غ

کافی است در اینترنت کلمه‌ی رژیم غذایی یا رژیم لاغری را جستجو کنید تا با نام‌های مختلفی مانند رژیم اتکینز، رژیم دوکان، رژیم هواخواری، رژیم پارینه‌سنگی و کلی رژیم دیگر برخورد کنید.

کافی است در اینترنت کلمه‌ی رژیم غذایی یا رژیم لاغری را جستجو کنید تا با نام‌های مختلفی مانند رژیم اتکینز، رژیم دوکان، رژیم هواخواری، رژیم پارینه‌سنگی و کلی رژیم دیگر برخورد کنید.

اگر پیش از این یک دوره رژیم گرفته باشید و یا اینکه هم اکنون به دنبال یک رژیم لاغری هستید بدون شک با انواع و اقسام برنامه‌های لاغری روبه‌رو می‌شوید که هر کدام اصول خود را دارند و دستورات خاصی می‌دهند.

درست است که با دنبال کردن این رژیم‌ها به هدف اولیه و اصلی که همان لاغری است دست خواهید یافت اما اکثر این رژیم‌ها بدون موفقیت نهایی بوده و به اصول تغذیه‌ی سالم پایبند نیستند. علاوه بر این در اکثر موارد وزن از دست رفته بر می‌گردد و گاهی فرد چاق‌تر از قبل نیز می‌شود.

متأسفانه برخی از این رژیم‌ها مشکلات جدی برای سلامتی افراد به وجود می‌آورند که گاهی جبران‌ناپذیر است. در این مطلب قصد داریم 4 نمونه از آن رژیم‌های نامناسب و غیراصولی را معرفی کنیم. تقاضا می‌کنیم سلامتی‌تان را فدای وسوسه‌ی لاغری با این روش‌ها نکنید. بدانید و آگاه باشید که معجزه‌گرترین روش برای لاغری خوب غذا خوردن، رعایت تنوع غذایی، سالم خواری و ورزش است. به غیر از این، هیچ راه معجزه‌آسایی برای داشتن تناسب اندام و سالمی وجود ندارد. پس از این رژیم‌ها بهره‌بیزد:

رژیم فاقد گلوتن

رژیم فاقد گلوتن تقریباً برای سلامتی است. در ابتدای کار این رژیم مخصوص افرادی بود که به بیماری سلیاک مبتلا بودند؛ یعنی افرادی که به گلوتن موجود در گندم حساسیت دارند. متأسفانه این رژیم بسیار سخت‌گیرانه است و از برنامه‌ی غذایی شما هر نوع غله‌ی حاوی گلوتن و مواد غذایی تهیه‌شده از آن را خارج می‌کند.

افرادی که دچار بیماری سلیاک (عدم تحمل گلوتن) هستند باید از مصرف این مواد غذایی بهره‌بیزند به خاطر اینکه گلوتن باعث بروز التهاب در روده شده و مشکلاتی برای فرد به بار می‌آورد؛ اما حذف کامل آن برای افراد دیگر مشکل‌زا خواهد بود. برخی ایده‌ها و باورهای رایج در بین مردم شکل گرفته است مثل اینکه مواد نشاسته‌ای به سرعت باعث چاقی می‌شوند؛ اما این باور نادرست است. با این حال خیلی از مردم بر اساس همین باور رایج نادرست بدون داشتن مشکل سلیاک، رژیم غذایی فاقد گلوتن را در پیش می‌گیرند تا لاغر شوند.

باید بدانید که متخصصان تغذیه نگران چنین رژیمی هستند. روشن هست که با حذف نان از برنامه‌ی غذایی میزان مواد غذایی مصرفی کاهش می‌یابد و لاغری هم درست به همین دلیل حاصل می‌شود نه به دلیل نخوردن نان؛ اما بدانید که با اتمام این رژیم و شروع دوباره‌ی مصرف نان و غلات وزن‌تان به همان وزن اول بر می‌گردد. علاوه بر این افرادی که دچار مشکلات مربوط به روده‌ها هستند و بدون نظر پزشک رژیم غذایی فاقد گلوتن را شروع می‌کنند خود را در معرض حاد شدن مشکل قرار می‌دهند. اگر احساس می‌کنید که روده‌های حساسی دارید و نسبت به گلوتن حساس هستید حتماً اول به پزشک مراجعه کنید تا وضعیتتان بررسی شود. اگر پزشکتان تشخیص بدهد که شما دچار این مشکل هستید می‌توانید با راهنمایی‌های وی رژیم جدیدی در پیش بگیرید.

رژیم دوکان

رژیم پرپروتئین یکی از رژیم‌های معروف و البته محبوب اکثر ستاره‌های دنیای بازیگری است. درست است که این رژیم در کوتاه

مدت کارایی بالایی دارد و باعث کاهش وزن می‌شود اما با این حال باید بدانید رژیم بسیار سختی است و امکان بروز کمبود ویتامین و مواد معدنی را فراهم می‌سازد. به خاطر اینکه با این رژیم شما از مواد مغذی مورد نیاز بدنتان محروم خواهید شد. علاوه بر این رژیم‌های پروتئین در طولانی مدت چندان موثر نیستند و وزن از دست رفته بازمی‌گردد.

اصول این رژیم بر 4 فاز استوار است. در گام اول فرد فقط مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند گوشت قرمز، غذاهای دریایی، تخم‌مرغ و محصولات لبنی می‌خورد. فردی که رژیم گرفته باید آب زیادی بنوشد و همچنین روزانه 24 میلی‌گرم معادل 3 قاشق غذاخوری جو دو سر بخورد. سپس در فاز دوم یک روز پروتئین و روز دیگر پروتئین و سبزیجات مصرف می‌شود. در نهایت دو فاز آخر، جزو مراحل تثبیت محسوب شده و دوباره به مرور همگی مواد غذایی حذف شده وارد برنامه‌ی غذایی می‌شود. باید بدانید تاکنون 80 درصد افرادی که با رژیم لاغری دوکان وزن کم کرده‌اند دوباره به وزن قبلی خود برگشته‌اند.

رژیم پارینه‌سنگی

این رژیم خیلی جالب است. یک بازگشت به برنامه‌ی غذایی اجدادمان! هدف اولیه‌ی این رژیم لاغری نیست. اگرچه با وجود سخت‌گیری‌های این رژیم، افراد لاغر هم می‌شوند. هدف اصلی این رژیم بیشتر برای پیشگیری و درمان بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت، آسم و غیره است.

6 اصل اساسی این رژیم به این ترتیب است: حذف شیرهای حیوانی، حذف غلات مدرن، حذف محصولات پخته‌شده، حذف روغن‌های استخراج‌شده با گرما، مصرف محصولات غذایی ارگانیک و مصرف مکمل ویتامین‌ها و املاح معدنی. این اصول سخت‌گیرانه امکان بروز مسمومیت غذایی (با مصرف مواد غذایی خام) و همچنین کمبود ویتامین بدن (در صورت عدم مصرف مکمل) را بالا می‌برد. متأسفانه پژوهش‌های کافی در خصوص نتایج مثبت احتمالی این رژیم صورت نگرفته است.

رژیم هواخواری (Breatharianism)

این یکی دیگر از آن رژیم‌های عجیب غریب است. به این صورت که فرد صرفاً با نور و هوا و با تفکر و اندیشه‌ی عمیق تغذیه می‌کند. خوشبختانه نیازی به توضیح زیاد برای اثبات بی‌اساس و بی‌معنی بودن این رژیم نیست. بدانید که عقل سالم و بدن سالم در سایه‌ی داشتن برنامه‌ی غذایی سالم، متنوع و همچنین تحرک بدنی منظم است و نیازی به این رژیم‌های سخت و عجیب نیست.