



## از قرص‌های چربی‌سوز استفاده نکنید

استفاده از قرص‌های چربی‌سوز به‌ویژه آن دسته از قرص‌هایی که با بالا بردن ضربان قلب، گرما در بدن ایجاد کرده و باعث آب‌شدن چربی‌ها از این طریق می‌شوند برای سلامت قلب بسیار خطرناک است...

استفاده از قرص‌های چربی‌سوز به‌ویژه آن دسته از قرص‌هایی که با بالا بردن ضربان قلب، گرما در بدن ایجاد کرده و باعث آب‌شدن چربی‌ها از این طریق می‌شوند برای سلامت قلب بسیار خطرناک است.

چند سال است که در کشور ما این فرهنگ غلط و وارداتی جاافتاده است که با استفاده از هر شیوه‌ای حتی به‌طور مصنوعی می‌توان اقدام به لاغری کرد. در برخی از باشگاه‌های بدنسازی نیز افرادی که برای ورزش می‌روند تلاش می‌کنند تا با استفاده از داروهای نیروزایی که مورد تأیید وزارت بهداشت و پزشکان نیستند، زودتر به اهداف خود در زمینه لاغری یا عضله‌سازی یا به‌اصطلاح خود چربی‌سوزی دست پیدا کنند.

البته استفاده از قرص‌های چربی‌سوز در صورت مشاوره و نظارت پزشک می‌تواند بلامانع باشد. همه قرص‌های چربی‌سوز خطرناک نیستند ولی باید با آگاهی آنها را مصرف کرد. برخی از این داروهای به‌اصطلاح چربی‌سوز، داروهای هستند که موجب تجزیه‌نشدن چربی‌ها در روده شده و باعث تولید اسهال چرب می‌شوند. البته این داروها در طولانی مدت باعث دفع ویتامین‌های محلول در چربی شده و فرد را با سوء تغذیه روبه‌رو می‌کند.

گروه دیگری از داروهای چربی‌سوز هم هستند که مهارکننده جذب چربی دارند و باعث می‌شوند چربی وارد چرخه سوخت بدن نشود اما به‌طور کلی داروهای چربی‌سوزی که سوخت و ساز بدن را بالا می‌برند چند مشکل ایجاد می‌کنند که بی‌احتیاطی و ناآگاهانه مصرف کردن آنها می‌تواند موجب مرگ شود.

اما آیا بهتر نیست به جای استفاده از داروهای چربی‌سوز که به استناد پزشکان در بهترین شرایط نیز عوارض به‌همراه دارند، خود تلاش کنیم و با ورزش فرایند چربی‌سوزی مخرب را به فرایند چربی‌سوزی مثبت تبدیل کنیم.

در اغلب موارد مربیان باشگاه‌های بدنسازی معتبر به متقاضیان این رشته ابتدای کار یک رژیم غذایی کم‌کالری می‌دهند تا فرد با رعایت یک رژیم غذایی متعادل به ورزش بپردازد و فرایند چربی‌سوزی را به‌طور طبیعی انجام دهند.

در واقع افراد بدنساز می‌توانند با فعالیت اندک هوازی ابتدای ورود به باشگاه خود را برای اجرای برنامه‌های وزنه‌ای مهیا کنند و سپس به مدت نیم‌ساعت و جهت چربی‌سوزی بیشتر با ترمیم فعالیت هوازی انجام دهند.

ورزش و کاهش وزن و حتی عضله‌سازی به‌صورت تدریجی بسیار مثرتر از ورزش سنگین به همراه مصرف دارو است. در این میان نکته‌ای که باید مورد توجه قرار گیرد این است که ورزش بدنسازی را بهتر است برای دستیابی به فیزیک مناسب و از بین بردن چربی‌های زائد انجام داد و نه برای حجیم کردن عضلات، زیرا در سنین بالاتر و در صورت کنار گذاشتن این ورزش بدن افت می‌کند و ممکن است این ورزش که عوارض ماندگار و طولانی مدت در بدن دارد باعث بروز عوارض قلبی در سنین بزرگسالی شود.