

کاهش وزن یا چای لاغری حقیقت یا فریب؟

این روزها که نرخ ابتلا به افزایش وزن و چاقی در اثر زندگی‌های ماشینی در حال افزایش است، بسیاری از افراد در پی راه‌هایی برای پایین آوردن وزن خود هستند.



این روزها که نرخ ابتلا به افزایش وزن و چاقی در اثر زندگی‌های ماشینی در حال افزایش است، بسیاری از افراد در پی راه‌هایی برای پایین آوردن وزن خود هستند.

دکتر پیام فرحبخش در این باره به سلامانه گفت: «برای کاهش وزن، در صورتی که اضافه وزن شما ناشی از خوردن بیش از اندازه مواد غذایی باشد، می‌توانید با محدود کردن خانواده نان و غلات به حدود 5 واحد، سبزیجات به حدود 3 واحد، میوه‌ها به حدود 2 واحد، شیر و لبنیات به حدود 2 واحد، گوشت‌ها به 2 تا 3 واحد و چربی‌ها به حداقل ممکن، به وزن موردنظر خود دست پیدا کنید».

وی خاطرنشان کرد که اگر اضافه وزن شما از خوردن زیادی نباشد، به این معنی است که سوخت‌وساز بدنتان کم است و باید تحت درمان دارویی قرار بگیرید».

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در پاسخ به پرسشی درباره تأثیر چای‌های لاغری موجود در بازار بر روند کاهش وزن هم گفت: «در مورد استفاده از چای لاغری، تبلیغات موجود در این زمینه بسیار بیشتر از واقعیت است و به نظر می‌رسد استفاده از این گونه مواد، تأثیر واضحی بر کاهش وزن نداشته باشند».

وی به افرادی هم که در دوران جوانی از نظر وزنی در محدوده سلامت قرار دارند، توصیه کرد: «با ورود به میان سالی احتمال بالا رفتن وزن شما وجود خواهد داشت، بنابراین توصیه جدی برای اضافه کردن وزن به تمام افرادی که در دوران جوانی در محدوده وزن طبیعی هستند و می‌توانند کمی وزن خود را بالا ببرند، نمی‌شود. با این حال، این افراد می‌توانند از مکمل‌های ویتامینی و املاح زیر نظر پزشک معالج خود، کمک بگیرید و با کاهش استرس در زندگی و حفظ آرامش، به بهترین وزن خود دست پیدا کنید».