

## رژیم «آبمیوه و سبزیجات» برای سمزدایی



نوشیدن آبمیوه خوب است. اگرچه خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه به مراتب مفیدتر است، چراکه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان و مقادیر زیادی فیبر به ویژه در پوست و گوشت میوه است.

نوشیدن آبمیوه خوب است. اگرچه خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه به مراتب مفیدتر است، چراکه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان و مقادیر زیادی فیبر به ویژه در پوست و گوشت میوه است.

بسیاری از کارشناسان تغذیه معتقدند رژیم آبمیوه و سبزیجات به‌طور متوسط شامل 450 گرم آبمیوه و نوشیدن مقدار زیادی آب که فرد در طول دوره این رژیم به مدت 3 تا 5 روز یا بیشتر غذا نمی‌خورد، رویکردی افراطی است. منظور از رژیم آبمیوه و سبزیجات، استفاده از آب میوه‌های معمولی بسته‌بندی در سوپر مارکت‌ها نیست. بلکه شامل پوره‌های میوه در بسته‌بندی‌های گران‌قیمت موجود در بازار و یا آب میوه‌های خانگی است.

نوشیدنی‌های متداول در این رژیم یا به صورت معجون سبزرنگ حاوی کلم، اسفناج، سیب سبز، خیار، کرفس و کاهو یا قرمز رنگ حاوی سیب، هویج، چغندر، لیمو و زنجبیل است. در تبلیغات و بازاریابی رژیم‌های آبمیوه و سبزیجات، این رژیم را به عنوان پاکسازی‌کننده (cleansing) و دافع سموم بدن پس از یک دوره مصرف غذاهای ناسالم یا به عنوان محرکی به سمت شروع عادت غذایی سالم معرفی می‌کنند، اما توافق همگانی در مورد تاثیر مثبت رژیم مایعات و آبمیوه و سبزیجات بر سلامت وجود ندارد.

جوی دوباست، متخصص تغذیه در واشنگتن دی سی و سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم‌های غذایی آمریکا می‌گوید: «رژیم آبمیوه و سبزیجات و رژیم‌های سمزدایی با مایعات رویکردی مطمئن و سالم برای کاهش وزن نیستند و هیچ تحقیق علمی وجود ندارد که نشان دهد این نوع رژیم‌ها در کوتاه‌مدت یا بلندمدت موثرند و به‌طور کلی هم روش سالمی برای تغذیه به حساب نمی‌آید.» دوباست می‌گوید چهار باور اشتباه در مورد رژیم‌های آبمیوه و سبزیجات و دیگر رژیم‌های مایعات وجود دارد:

باور نادرست شماره 1: افراد برای سالم ماندن باید بدنشان را سمزدایی کنند.

دوبوست گوید: «بدن به‌طور طبیعی خود را از سموم پاکسازی می‌کند، در درجه اول از طریق کبد و در مراحل بعدی کلیه‌ها و دستگاه گوارش. این اندام‌ها به حذف مواد سمی و مضر که نباید در بدن ذخیره شوند، کمک می‌کنند. از آنجا که بدن در حالت طبیعی به‌طور مداوم خود را پاکسازی می‌کند افراد برای سالم ماندن نیازمند پیروی از رژیم‌های سمزدایی برپایه مایعات نیستند.»

باور نادرست شماره 2: پاکسازی برای بدن مفید است و باعث افزایش سطح انرژی و سلامت می‌شود.

رژیم آبمیوه و سبزیجات با ایجاد این تصور که چون در حال انجام کاری مفید هستیم در ما احساس ایمنی کاذبی به وجود می‌آورد. در حالی که افرادی که از این رژیم‌ها پیروی می‌کنند، در واقع هر کاری انجام می‌دهند به جز سمزدایی از بدن. دوباست تاکید می‌کند: «بدن به‌طور خودکار خود را سمزدایی می‌کند و برای رهایی از سموم نیازی به این رژیم‌ها نیست. در طی چند روز اول این رژیم، فرد ذخایر گلیکوژن خود را برای تامین انرژی می‌سوزاند.» دوباست می‌گوید: «سوختن گلیکوژن باعث دفع مقادیر زیادی آب از بدن می‌شود و تاثیرش را به صورت کاهش وزن نشان می‌دهد.»

این رژیم همچنین می‌تواند عوارض جانبی ناشی از کاهش قندخون مانند فقدان انرژی، سردرد و لرزش بدن ایجاد کند. با گذشت زمان، بیوست ناشی از فقدان فیبر کافی و همچنین تحریک‌پذیری ایجاد می‌شود. دوباست اضافه کرد: «هنگامی که رژیم مایعات فرد به پایان می‌رسد و شروع به غذا خوردن می‌کند، تمامی اضافه وزن از دست رفته باز می‌گردد. اگرچه وی دریافت کرده است که این رژیم در برخی افراد باعث ایجاد تاثیر روانی می‌شود، به این صورت که ممکن است فرد بعد از اتمام دوره رژیم به سمت عادت‌های غذایی سالم گرایش پیدا کند که البته نتایج و روند آن هنوز مشخص نیست.»

باور نادرست شماره 3: رژیم آبمیوه و سبزیجات روش خوبی برای کاهش وزن است

دوباست می‌گوید: «کاهش وزن با روش پاکسازی و سمزدایی بدن در بلند مدت یک راه‌حل بی‌اثر است و کاهش وزن به‌وجود آمده در ابتدای این نوع رژیم‌ها به علت از دست دادن آب است.» وی افزود: «پیامد کاهش وزن با از دست دادن آب، از بین

رفتن عضلات است که بهای گزافی است. کاهش وزن همیشه با مقیاس عددی سنجیده نمی‌شود بلکه مربوط به نسبت چربی بدن در مقایسه با توده عضلانی است. به عبارت دیگر نتیجه مورد انتظار از یک برنامه کاهش وزن از دست دادن چربی است نه عضله.

این مهم با رژیم غذایی بر پایه مایعات امکان‌پذیر نیست، چراکه این رژیم فاقد پروتئین و کالری کافی است و در طول دوره آن شخص ممکن است انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های ورزشی و ساخت و تقویت عضلات را نداشته باشد. داشتن عضلات پر حجم و چربی بدنی کمتر مستلزم سوزاندن کالری بیشتر و بالا بردن میزان سوخت‌وساز بدن در درازمدت است.» دوباست اضافه کرد: «گزینه‌ها و روش‌های بسیار سالم‌تری برای کاهش وزن و حصول اطمینان از عملکرد ایده آل در بدن وجود دارد.»

باور نادرست شماره 4: از آنجا که افراد مشهور از این رژیم‌ها استفاده می‌کنند، پس به‌طور قطع آنها به‌وسیله تغذیه توصیه شده است.

افراد مشهور این رژیم‌ها را توصیه می‌کنند. برخی از افراد مشهور خودشان نیز از این رژیم‌ها برای کاهش وزن سریع استفاده می‌کنند؛ برخی دیگر هم برای جبران زیاده روی و افراط در مصرف غذاها و نوشیدنی‌های ناسالم از این رژیم‌ها استفاده می‌کنند. پالتر و بازیگر باریک و بلند قامت در هفته نامه‌اش به نام Goop در سال 2009 گزارشی با این مضمون منتشر کرد: «یک دوره سه هفته‌ای رژیم آبمیوه و سبزیجات بازدهی حیرت‌آوری دارد و بعد از آن من احساس سلامتی و شادی و سبکی می‌کنم.»

دوباست می‌گوید: «آیا زمانی که اخبار مربوط به سوء مصرف مواد محرک در افراد مشهور را می‌شنویم تمایل به الگوبرداری از آن داریم؟! بنابراین این رویکرد به الگوبرداری از این افراد، سالم و مناسب نیست.» وی افزود: «همانند دیگر رژیم‌های مدرن، رژیم‌های پاکسازی و اسامی‌ای از این قبیل، وعده تاثیر فوری دارند، اما در عمل تاثیرات کوتاه‌مدتی دارند و به‌طور قطع در درازمدت تاثیرات مفید نخواهند داشت.»