

لاغری با قیمت جان

رژیم‌های غذایی غیر اصولی چه بر سرتان می‌آورد؟

خیز یا ورم سلولی یا به بیانی تجمع زیاد آب، در داخل سلول‌ها می‌شود که اگر تداوم یابد، سوءتغذیه و حتی مرگ را در پی دارد. رژیم‌های پرچربی هم فرد را با خطر افزایش کلسترول، چربی‌های بد خون (LDL) و تری‌گلیسیرید مواجه می‌کند.

تک‌خوری نکنید!

رعایت تنوع غذایی مبتنی بر مصرف پنج گروه غذایی، راز اصلی داشتن یک رژیم غذایی سالم و درست است. بی‌شک کسانی که به منظور حفظ رژیم غذایی خود تک‌خوری می‌کنند، یعنی مثلاً در طول روز صرفاً از یک میوه یا ماده پروتئینی خاصی مصرف می‌کنند، مبتلا به نوعی جدی از سوءتغذیه می‌شوند. سوءتغذیه در افراد دارای رژیم تک‌خوری از آن رو اتفاق می‌افتد که برخی مواد غذایی تنها به همراه مواد غذایی دیگر هضم و جذب می‌شوند، همچون منابع گیاهی دارای آهن که همراه با منابع تغذیه‌ای دارای ویتامین C جذب می‌شوند. پس فقر مصرف هر یک از این مواد، مانع جذب مواد مغذی دیگر می‌شود.

اعتیاد به رژیم، بلائی دیگر

متأسفانه افرادی که به رژیم غذایی سخت عادت می‌کنند، پس از مدتی نسبت به رژیم‌هایی که حتی متخصصان تغذیه به آن‌ها می‌دهند نیز وسواس پیدا کرده و تصور می‌کنند که آن‌ها هم پرکالری هستند و بر این اساس خودسرانه از رژیم‌های کم‌کالری‌تری استفاده می‌کنند که نه تنها دچار سوءتغذیه و انواع بیماری‌ها می‌شوند، بلکه بدن‌شان پس از مدتی نه تنها نسبت به هیچ رژیم جواب نمی‌دهد، بلکه حتی با خوردن غذای طبیعی هم چاق می‌شوند.

منبع: jamejamonline.ir

روزانه است.

رژیم‌های غذایی کم‌کالری، مانع رسیدن انرژی مورد نیاز سلول‌ها می‌شود و از آن‌جا که متابولیسم بدن به خوبی صورت نمی‌گیرد، فرد سست و بی‌حال شده و پس از مدتی، دچار بیماری می‌شود. نکته مهم دیگر آن که وقتی بدن فردی به متابولیسم پایین عادت کند، با کنار گذاشتن رژیم، حتی با مصرف مواد غذایی طبیعی هم چاق می‌شود.

نان و برنج بخورید!

خیلی‌ها بدون مشاوره متخصص تغذیه، برای کاهش وزن‌شان، مصرف نان و برنج را به طور کامل از رژیم روزانه حذف می‌کنند. غافل از این که این دسته مواد باید به میزان لازم به بدن برسند. از آن‌جا که سوخت سلول‌های عصبی از کربوهیدرات تامین می‌شود، نرسیدن این دسته مواد به آن‌ها منجر به بروز نارامی‌های عصبی، سردرد و سرگیجه در فرد می‌شود. همچنین در چنین شرایطی فرد برای جبران این وضعیت به مصرف مواد قندی روی می‌آورد که با افزایش میزان قند خون، ترشح انسولین بالا رفته و به دنبال آن افت قند خون بدن به عنوان یک عارضه جدی تداوم می‌یابد که تبعات خود را به همراه دارد. در عین حال رژیم‌های پر پروتئین هم مانع از جذب کلسیم توسط بدن شده و عوارضی چون نرمی و پوکی استخوان را به همراه می‌آورند.

آب‌درمانی، اشتباهی دیگر

چند سال پیش تب آب‌درمانی و رژیم‌های متکی به مصرف زیاد آب، برای چند روز متوالی به شدت شایع بود. در حالی که امروزه متخصصان تغذیه به مضرات مصرف بیش از اندازه آب با جدیت تاکید می‌کنند. مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران در این باره می‌گوید: مصرف بیش از اندازه آب، منجر به

آیا می‌دانید که مرکز گرسنگی در انسان همیشه فعال است، ولی مرکز سیری به صورت دوره‌ای برای مهار مرکز گرسنگی به کار می‌افتد و دقیقاً به همین علت است که اگر خودمان را با شیوه‌های مختلف کنترل نکنیم، دهان‌مان همیشه برای خوردن، مشتاقانه باز خواهد بود!

این روزها کنترل اشتیاق به خوردن به نوعی اپیدمی، به‌خصوص در میان دختر خانم‌ها و خانم‌های جوان ۲۰ تا ۴۰ ساله تبدیل شده است. به بیان دیگر تلاش برای رسیدن به اندام متناسب، آن هم از روش‌های غیراصولی چون رژیم‌های لاغری خودسرانه و بسیار کم‌کالری تا مصرف انواع و اقسام داروهای پرعارضه لاغری، انجام جراحی‌های غیرضروری و حتی توسل به ورزش‌های بسیار سنگین به نوعی ماراتن تبدیل شده است، اگر چه برخی از آقایان هم از این قافله عقب نمانده‌اند.

از رژیم غذایی بیزارم!

شاید به جرأت بتوان گفت که یکی از مهم‌ترین پیامدهای بهره‌گیری درازمدت از رژیم‌های غذایی غیراصولی، بیزاری از رژیم‌های غذایی و روی آوردن حریصانه به خوردن است که بی‌شک عوارض خطرناکی را به دنبال خواهد داشت. با این حال متخصصان تغذیه، ابتلا به عوارضی چون پوکی استخوان، ریزش مو، ریختن دندان، کم‌خونی، کاهش بینایی و ضعف اعصاب را پس از گرفتن رژیم‌های غیراصولی گریزن‌ناپذیر می‌دانند.

از سوءتغذیه تا سوءتغذیه

به عقیده کارشناسان، بی‌شک بهترین روش لاغری استفاده از تمام گروه‌های غذایی یعنی نان و غلات، سبزیجات، میوه‌جات، لبنیات، گوشت قرمز و سفید، تخم‌مرغ و حبوبات در کنار فعالیت‌های ورزشی چون پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی یا انجام حرکات منظم