



رژیم‌های سریع لاغری صدمات جبران ناپذیری، به بدن وارد می‌کند

یک سود و هزار ضرر

لیلا شوقی

خبرنگار

تنها یک ماه و نیم تا نوروز باقی مانده و همین باعث شده است خیلی‌ها برونند جلوی آینه، خود را برانداز کنند و متوجه چربی‌های دور شکم و پاها شوند. به خاطر همین است که در این فرصت اندک بعضی از آن خیلی‌ها دست به دامن رژیم سریع می‌شوند تا در هفت روز، هفت کیلو کم کنند یا در یک ماه، ده کیلو لاغرتر شوند. یک ماه در مقابل یازده ماه. یازده ماه خورده‌اید و خوابیده‌اید و حالا همه را یک ماهه می‌خواهید آب کنید که خب منطقی نیست. طبق استاندارد که از طرف سازمان جهانی بهداشت (who) اعلام شده، هر فرد نهایتاً، نیم کیلو تا یک کیلو در هفته و در ماه نیز، دو تا چهار کیلو باید لاغر کند. اگر شما هم از آن دسته از کسانی هستید که می‌خواهید در این یک ماه و نیم باقی مانده، رژیم سریع بپذیرید و حسابی لاغر شوید، قبل از شروع چنین کاری، از مضراتش مطلع شوید.

❖ **نه به مواد مغذی:** بسیاری از رژیم‌های سریع، بر

روی یک گروه مواد غذایی یا حتی بخشی از آن، تمرکز دارند. این روند شما را از دریافت مواد غذایی دیگر محروم می‌کند. به عنوان مثال، رژیم غذایی که در آن لبنیات حذف می‌شود، باعث کمبود کلسیم می‌شود و رژیمی که کربوهیدرات ندارد، به همان اندازه فیبر هم نخواهد داشت. در رژیم کم‌کالری بسیار اهمیت دارد که به موادی مانند کلسیم، ویتامین D، ویتامین B۱۲ و آهن توجه شود. دریافت نکردن یکی از این گروه‌های غذایی، یعنی موها و ناخن‌های شکننده و سیستم ایمنی تضعیف شده.

❖ **کاهش سوخت و ساز بدن:** اگر در روز، سه هزار کالری مصرف می‌کردید و حالا به یکباره، این میزان را به هزار و دویست کالری رسانده‌اید، بدن این تغییر را سریع شناسایی می‌کند و واکنش نشان می‌دهد. این باعث می‌شود که سرعت سوخت و ساز را کاهش داده تا انرژی بیشتری ذخیره کند. در بسیاری از مواقع، با کاهش سوخت و ساز بدن، وزن کمتری کم می‌شود و این یعنی، برگشتن وزن.

❖ **از بین رفتن عضله:** در برخی از موارد، به جای این که چربی شما آب شود، عضله‌تان از بین می‌رود. شما رژیم می‌گیرید و وزن کم می‌کنید تا بافت چربی را از بین ببرید، اما باید این را هم در نظر بگیرید که در صورتی که رژیم درستی را اجرا نکنید، عضله‌تان تحلیل می‌رود. رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری بدن را مجبور می‌کند تا برای تامین انرژی بافت عضلانی را نیز بشکند.

❖ **کم‌آبی بدن:** در هفته اول، شما با از دست دادن آب، وزن‌تان را از دست می‌دهید. از دست دادن آب بدن عوارض جانبی زیادی مانند، یبوست، سردرد، گرفتگی عضلات و بی‌انرژی بودن را برایتان خواهد داشت.

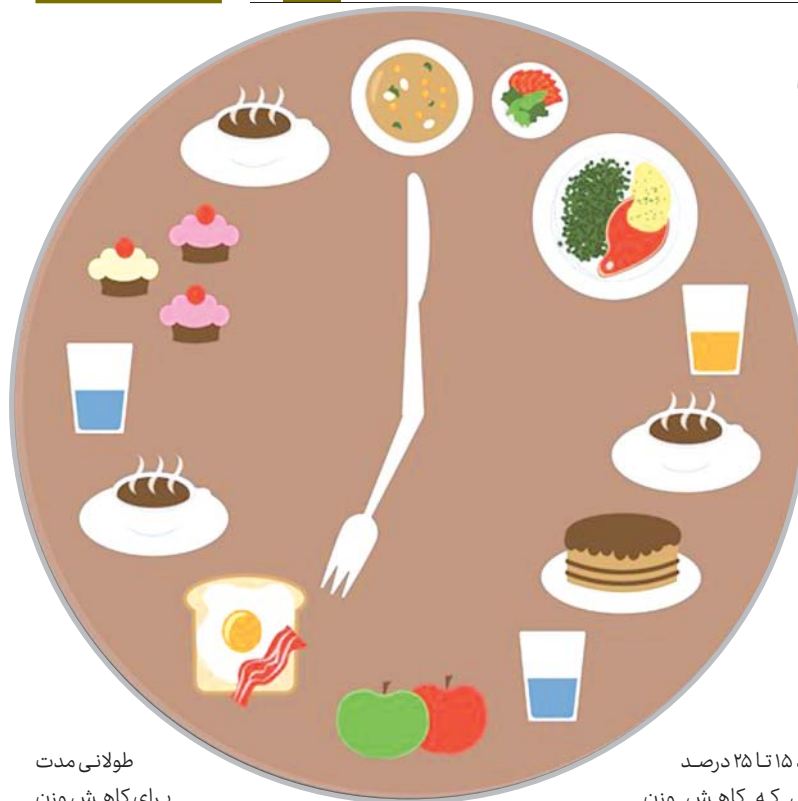
❖ **گرسنگی:** وقتی از رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری استفاده می‌کنید، سطح لپتین (هورمونی که گرسنگی و سیری را کنترل می‌کند) دچار نوسان می‌شود. زمانی که سطح لپتین طبیعی باشد به مغز فرمان می‌دهد تا چه زمانی بدن‌تان به اندازه چربی دارد و این نشانه‌ای است برای مغز که اعلام سیری کند. پژوهش‌ها نشان داده که در رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری سطح نامتوازن لپتین سبب ایجاد وسواس غذایی می‌شود. در این شرایط بیشتر احساس گرسنگی می‌کنید و احتمال پرخوری هم بیشتر می‌شود.

❖ **ضعیف شدن اعصاب:** کاهش سریع وزن، ممکن است به سلامت روان‌تان آسیب بزند. مشکلاتی مانند دیسمورفیا، آتاروکسیا یا بولیمیا از بیماری‌هایی

است که در رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری

استفاده می‌کنید، سطح لپتین (هورمونی که گرسنگی و سیری را کنترل می‌کند) دچار نوسان می‌شود. زمانی که سطح لپتین طبیعی باشد به مغز فرمان می‌دهد تا چه زمانی بدن‌تان به اندازه چربی دارد و این نشانه‌ای است برای مغز که اعلام سیری کند. پژوهش‌ها نشان داده که در رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری سطح نامتوازن لپتین سبب ایجاد وسواس غذایی می‌شود. در این شرایط بیشتر احساس گرسنگی می‌کنید و احتمال پرخوری هم بیشتر می‌شود.

❖ **ضعیف شدن اعصاب:** کاهش سریع وزن، ممکن است به سلامت روان‌تان آسیب بزند. مشکلاتی مانند دیسمورفیا، آتاروکسیا یا بولیمیا از بیماری‌هایی



حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد

کسانی که کاهش وزن

شدید دارند، دچار سنگ کیسه صفرا

می‌شوند. کیسه صفرا، صفرا را در روده کوچک آزاد می‌کند تا مولکول‌های چربی آنجا را بشکند. کاهش وزن سریع خطر شکل‌گیری سنگ‌های کوچک در کیسه صفرا را افزایش می‌دهد. این سنگ‌ها منجر به گرفتگی می‌شوند. اگر مقدار زیادی وزن کم کردید یا می‌خواهید سریع وزن کم کنید باید حتماً با پزشک خود صحبت کنید.

❖ **برگشت دوباره وزن:** از عوارض کاهش سریع وزن، برگشت سریع‌تر آن است. تحقیقات علمی نشان داده است که حدود ۲۰ درصد افرادی که برنامه

طولانی مدت

برای کاهش وزن

را رعایت کردند حداقل تا

یک سال وزن کم شده را ثابت نگه داشتند. یک راه مشخص برای کاهش وزن موفق وجود ندارد اما مجموعاً رعایت دو چیز الزامی است؛ اول این که پیگیر برنامه غذایی خود باشید و بی‌وقفه ادامه دهید. دوم این که ورزش را حتماً وارد برنامه کنید. مشکل کاهش وزن سریع این است که در طولانی مدت دوامی ندارد و کمک زیادی به سلامت کلی بدن نمی‌کند. موضوع اینجاست که با رعایت چنین الگوی غذایی، سوخت و ساز بدن‌تان کند می‌شود و بیشتر هم در معرض افزایش وزن قرار می‌گیرید.

زر ماکارون

با آرد سمولینا

حرفه‌ای در تنوع

باشگاه مشتریان زر

با عضویت در از محتوای اختصاصی، جوایز و طرح‌های ویژه بهره‌مند شوید

مازرون فوم

MAZERON FOAM

گروه صنعتی مازرون فوم به جمع شرکت‌های دانش بنیان پیوست.

با تلاش و همت بی‌وقفه محققین و متخصصین گروه صنعتی مازرون فوم با توجه به گستره محصولات و خدمات نوآورانه و با سطح بالای فناوری خود بر اساس ارزیابی صورت گرفته توسط کارگروه ارزیابی و تشخیص صلاحیت شرکت‌ها و موسسات دانش بنیان به عنوان شرکت دانش بنیان شناخته شد تا در اکوسیستم دانش بنیان نقش آفرینی فعالانه داشته باشد.

این رویداد مهم، برگ افتخار دیگری در کارنامه درخشان ۱۵ ساله گروه صنعتی مازرون فوم.

محصولات دانش بنیان: ظروف جذاب و ظروف زیست تخریب پذیر

تلفن: ۰۱۱-۴۲۳۳۳۴۴ • فکس: ۰۱۱-۴۲۴۳۳۲۲۰ • ۰۱۱-۴۲۴۳۳۲۳۰

www.mazeroonfoam.com

@mazeroonfoam