

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی؛

## لاگری سریع و ناگهانی مشکل ساز می شود/مدت زمان رژیم لاگری

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی، با اشاره به خطرات کاهش شدید وزن، گفت: لاگری سریع و ناگهانی می تواند مشکلات جدی به دنبال داشته باشد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، آتوسا سعیدپور به ویژگی های رژیم غذایی سالم اشاره کرد و اظهارداشت: استفاده از مقادیر مشخص پروتئین، چربی، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین و مواد معدنی، توسط منابع غذایی سالم در برنامه غذایی که بدن برای تامین انرژی به آن نیاز داردیکی از اصلی ترین تعاریف یک رژیم غذایی سالم است.

وی با بیان اینکه دریافت انرژی کافی یکی از مهم ترین فاکتورهای رژیم غذایی سالم است خاطرنشان کرد: هر فرد باید براساس شرایط جسمی و سبک زندگی خود انرژی لازم را از طریق مواد غذایی تامین کند.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اصلی ترین نیازهای بدن به مواد غذایی و تامین انرژی از منابع کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها تامین می شود.

سعیدپور تاکید کرد: در رژیم های غیراستاندارد درصدهایی که به گروه های اصلی مواد غذایی اختصاص داده می شود، درصدهای غیرمعقولی هستند به طور مثال افراد برای مدت های طولانی درصد چربی را به پایین ترین میزان (حدود ۱۰ درصد) کاهش می دهند.

این متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با بیان اینکه درشت مغذی ها پروتئین، کربوهیدرات و چربی مواد مغذی هستند که انرژی و سلامت بدن را تامین می کنند گفت: اگرچنانچه رژیم های غذایی بر اساس استانداردهای مورد نیاز تامین شود و درصد مناسبی از انرژی توسط درشت مغذی ها تامین شود، قطعاً رژیم های لاگری عوارض کمتری دنبال خواهند داشت.

وی با اشاره به اینکه برخی رژیم های لاگری را می توان برای کوتاه مدت استفاده کرد، توصیه کرد: این رژیم های غذایی با نظر متخصص درباره های زمانی کوتاه مدت حدود یک ماه و نیم استفاده می شود و اگر چنانچه فرد سالم باشد هیچ مشکلی را بوجود نخواهد آورد.

سعیدپوربا بیان اینکه رژیم های غذایی و لاگری کتوزیک با نظر متخصص می تواند راهکار مطمئن تری برای رسیدن به وزن طبیعی باشد توضیح داد: کتونها ترکیب های شیمیایی هستند که بدن در زمان نبود میزان کافی انسولین در خون تولید می کند، در ظاهر، بدن در این حالت چربی را به جای گلوکز به منظور تامین انرژی تجزیه می کند، در این نوع رژیم ها فرد را در شرایطی نگه می دارند که کتوزسیت نامیده می شود.

وی افزود: بررسی ها حاکی از آن است زمانی که بدن به این مرحله از سوخت و ساز میرسد سطح کتون های خون از حد نرمال بالاتر می رود به این معنی که در این رژیم ها کربوهیدرات ها به زیر ۱۰ درصد می رسد و فرد در شرایط سطح بالای کتون بادی ها می ماند، این موضوع کمک می کند تا سیستم تعادلی بین دریافت و برگشت مواد غذایی ایجاد شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه باید تعادل بین ارگان های مختلف بدن با پیروی از رژیم غذایی سالم ایجاد شود خاطرنشان کرد: بر اساس استانداردهای انجمن علمی غذا، دارو و تغذیه، رژیم های غذایی نباید از درشت مغذی ها فاصله بگیرد.

وی با بیان اینکه آشنایی با شیوه صحیح زندگی بیشتر از رژیم های لاگری کمک کننده خواهد بود خاطرنشان کرد: به طور مثال اگر چنانچه زمان خواب و بیداری را بین ساعت ۹ شب تا هفت صبح تنظیم کنید تعادل منطقی بین دریافت و سوخت و ساز ایجاد خواهد شد چرا که بیشترین سهم عمده اختلالات در سوخت و ساز بدن به خواب و سبک زندگی بر می گردد.

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با تاکید براین که رژیم های غذایی لاگری که افراد را از سبک صحیح زندگی دور می کند اشکالات اساسی دارند گفت: کاهش وزن خیلی سریع خصوصاً با تکنیک های گرسنگی در طولانی مدت منجر به عوارض جبران ناپذیری می شود.

وی با بیان اینکه متخصصان تغذیه روش آهسته و پیوسته را برای رسیدن به تناسب اندام و لاگری توصیه می کنند، خاطرنشان کرد: کاهش بی اندازه کربوهیدرات ها و چربی ها برای رسیده به وزن ایده آل هرگز توصیه نمی شود.

سعیدپور با تاکید بر اینکه لاگری سریع و ناگهانی می تواند مشکلات جدی دنبال داشته باشد افزود: کاهش وزن شدید می تواند خطرات جدی برای افراد ایجاد کند، چرا که بدن توان رویارویی با این حجم از شوک را خصوصاً در سنین بالاتر ندارد.