گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۲۹۹۹
یکشنبه ۱۷ مرداد ۱۴۰۰ ۷:۳۴

صحت و سقم "کاهش وزن" در کمترین زمان ممکن !

تبلیغات لاغری چنان در فضای مجازی جولان می‌دهد که سودجویان حتی از تصاویر سلبریتی‌ها برای تبلیغات کاذب خود اعم از لاغری بدون رژیم و یا لاغری در ۱۰ روز استفاده می‌کنند تا از این طریق طعمه‌های خود را به دام بیندازند در حالی که هیچ یک از این تبلیغات بر پایه علم پزشکی نیست.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، امروزه به صورت فراوان ادعاهایی مانند طی ۱۰ روز ۵ کیلوگرم از دست دهید، هر چقدر می خواهید بخورید، روزی یک سایز لباس کم کنید و وزن کم کنید را در تبلیغات می بینیم.
در این تبلیغات ده ها مکمل غذایی نوید تسریع در کاهش وزن را می دهند به طور کلی، آن ها ادعا می کنند که جذب مواد غذایی را مسدود می کنند، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهند یا چربی سوزی می کنند یا اینکه یکی از روش های کاهش سریع وزن، رژیم غذایی بسیار کم کالری است و بیشتر مواردی که در مورد کاهش سریع وزن شناخته می شود، ناشی از مطالعات افرادی است که این رژیم ها را انجام داده اند.
داروها، کرم ها، دستگاه ها وایده های مشکوکی که به نام کاهش وزن سریع تبلیغ می شوند، پایان ندارند بیشتر آن ها قول می دهند که این وسایل جایگزین رژیم غذایی یا ورزش هستند.
آیا کاهش سریع وزن موثر است؟
علی رضا زارعی نسب کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این زمینه می گوید: جدا از رژیم های غذایی، ورزش و جراحی کاهش وزن برای افراد واجد شرایط، هیچ محصول، قرص یا رژیم عجیبی برای کاهش سریع وزن اثبات نشده و داروهایی برای کاهش وزن وجود دارد، اگرچه هیچ یک از آنها برای کاهش سریع وزن در نظر گرفته نشده و حتی عوارض جانبی نیز دارند.
وی می افزاید: در هر برنامه کاهش وزن سریع، چیزی که باعث چربی سوزی می شود قرص یا نوع غذا نیست. این کاهش قابل توجه کالری، همراه با ورزش است .
این کارشناس اظهار می دارد: کاهش سریع وزن باعث ایجاد عوارض جسمی در بدن می شود، خطرات جدی احتمالی از جمله سنگ های صفراوی که در ۱۲ تا ۲۵ درصد از افراد که در طی چند ماه مقدار زیادی وزن خود را کاهش می دهند، سو تغذیه (عمدتا به دلیل نخوردن کافی پروتئین برای هفته ها)، عدم تعادل الکترولیت ها، که می تواند تهدید کننده زندگی باشد، هستند.
وی، سردرد، تحریک پذیری، خستگی، سرگیجه، یبوست، بی نظمی در قاعدگی، ریزش مو و از دست دادن عضله از خطرات ناشی از کاهش سریع وزن می داند و می گوید:باید به یاد داشته باشید که رژیم های غذایی و داروهای تبلیغاتی نمی توانند کاهش وزن سریع و بدون عوارضی را برای شما به ارمغان بیاورند بنابراین بهتر است جهت دریافت رژیم غذایی ایمن به کارشناسان تغذیه مراجعه کنید.
این کارشناس تغذیه یادآور شد: رسیدن به لاغری در افراد چاق به معنای به مصرف رساندن این دسته از چربی ها است که انباشتگی آنها می تواند خطرات بالقوه ای را برای سیستم های بدن داشته باشد.مظهری خاطرنشان کرد :هر کیلوگرم چربی انباشته شده در بدن، معادل ۷ هزار کیلوکالری (واحد انرژی) است. انرژی هیچ گاه از بین نمی رود بلکه تنها تغییر شکل می دهد و به نور، حرارت و حرکت تبدیل می شود؛ بنابراین افراد چاق تنها با انجام ورزش و فعالیت های بدنی می توانند انرژی های ذخیره شده را که از حد تامین نیازهای بدن فراتر رفته، به حرکت و حرارت تبدیل کنند و به این طریق وزن خود را کاهش دهند.وی ادامه داد: افراد چاق برای کاهش وزن خود در کنار انجام فعالیت های بدنی، باید بدون حذف گروه های غذایی ویتامین ها، سبزی ها، پروتئین ها، چربی ها و نان و غلات و میزان مصرف موادغذایی روزانه خود را کاهش دهند.مظهری افزود: هیچ رژیم غذایی نمی تواند در مدت زمانی کوتاه چربی های انباشته شده در بدن را کاهش دهد. از آنجایی که ۶۰ درصد بدن ما از آب تشکیل شده است، رژیم های خیلی کم کالری مانند رژیم های پروتئینی که به عنوان سریع ترین راه برای کم کردن وزن از آنها نام برده می شود، تنها می تواند به خروج آب بدن کمک کند و وزن را سریع پایین بیاورد اما بعد از مدت کوتاهی روند کاهش وزن متوقف می شود و حتی با ادامه رژیم تغییری ایجاد نمی شود.
عوارض رژیم های سخت لاغریسید ضیاء الدین مظهری استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران در این زمینه می گوید: رژیم های سریع، سخت و غیرمعقول لاغری، عوارض بیماری زایی بسیار خطرناکی دارند که به مرور زمان در افرادی که از این دسته از رژیم ها تبعیت می کنند، بروز می کند.وی می افزاید: سیستم ایمنی بدن وظیفه حفظ حیات را برعهده دارد، بنابراین در زمانی که با کمبود انرژی مواجه می شود در اولین اقدام برای جبران این کمبود به سمت عضلات می رود و با مصرف چربی های موجود در عضلات سوخت خود را تامین می کند، در نتیجه این گونه رژیم ها نه تنها فرد به وزن و سایز ایده آل خود نمی رسد بلکه با عوارضی همچون تحلیل عضلانی، پوکی استخوان، کم خونی، ریزش مو و ازبین رفتن طراوت پوست نیز مواجه می شود.این عضو انجمن تغذیه ایران ادامه می دهد: همچنین تبعیت از رژیم های سخت لاغری، در فرد ولع خوردن ایجاد می کند بنابراین پس از مدتی فرد از گرفتن این رژیم ها خسته می شود و به پرخوری روی می آورد و این روند زمینه ساز افزایش سریع تر وزن می شود.
مظهری تصریح می کند: داروهای لاغری یا کمک لاغری‌هایی که این روزها باب شده‌اند بازار مافیایی با درآمدهای میلیاردی برای افراد سودجو ایجاد کرده‌اند که به‌خصوص با تبلیغ در شبکه‌های ماهواره‌ای مردم را فریب می‌دهند، ۹۵ درصد داروهای لاغری مورد تایید وزارت بهداشت نیست، نمی‌توان برای هر فردی تجویز کرد و متخصص تغذیه متناسب با سن، جنس، وضعیت فیزیولوژیکی و بیماری زمینه‌ای فرد، زمانی که فرد به درمان‌های معمولی لاغری جواب ندهد، بنا به صلاحدید این قرص‌ها را برای دوره محدود زمانی تجویز می‌کند.
این استاد دانشگاه خاطرنشان می کند: آگاه کردن مردم و تعیین مجازات سنگین برای پخش‌کنندگان مهم‌ترین راه‌حل برای جمع‌شدن این داروها بوده و یکی از خاصیت‌هایی که برای این داروها بیان می‌شود، کاهش سایز است، درصورتی که لاغری در مفهوم علمی کاهش سایز نیست بلکه انرژی مازاد از نیاز فرد را که طی سال‌ها در بدنش تجمع پیدا کرده، باید کم کرد ولی به دلیل ناآگاهی مردم، با وعده کاهش سایز، این قرص‌ها تبلیغ می‌شود و برخی افراد زودباور در دام این تبلیغات گرفتار می‌شوند.