

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 می‌خواهید بخورید، روزی یک سایز لباس کم کنید و وزن کم کنید را در تبلیغات می‌بینیم. در این تبلیغات ده‌ها مکمل غذایی نوید تسریع در کاهش وزن را می‌دهند به طور کلی، آن‌ها ادعا می‌کنند که جذب مواد غذایی را مسدود می‌کنند، سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند یا چربی سوزی می‌کنند یا اینکه یکی از روش‌های کاهش سریع وزن، رژیم غذایی بسیار کم کالری است و بیشتر مواردی که در مورد کاهش سریع وزن شناخته می‌شود، ناشی از مطالعات افرادی است که این رژیم‌ها را انجام داده‌اند. داروها، کرم‌ها، دستگاه‌ها و وایده‌های مشکوک‌ی که به نام کاهش وزن سریع تبلیغ می‌شوند، پایان‌ناپذیرند بیشتر آن‌ها قول می‌دهند که این وسایل جایگزین رژیم غذایی یا ورزش هستند. آیا کاهش سریع وزن موثر است؟

علی‌رضا زارعی نسب کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این زمینه می‌گوید: جدا از رژیم‌های 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 می‌افزاید: در هر برنامه کاهش وزن سریع، چیزی که باعث چربی سوزی می‌شود قرص یا نوع غذا نیست. این کاهش قابل توجه کالری، همراه با ورزش است.

این کارشناس اظهار می‌دارد: کاهش سریع وزن باعث ایجاد عوارض جسمی در بدن می‌شود، خطرات جدی احتمالی از جمله سنگ‌های صفراوی که در ۱۲ تا ۲۵ درصد از افراد که در طی چند ماه مقدار زیادی وزن خود را کاهش می‌دهند، سو تغذیه (عمدتاً به دلیل نخوردن کافی پروتئین برای هفته‌ها)، عدم تعادل الکترولیت‌ها، که می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد، هستند.

وی، سردرد، تحریک پذیری، خستگی، سرگیجه، بی‌خوابی، بی‌نظمی در قاعدگی، ریزش مو و از دست دادن عضله از خطرات ناشی از کاهش سریع وزن می‌داند و می‌گوید: باید به یاد داشته باشید که رژیم‌های غذایی و داروهای تبلیغاتی نمی‌توانند 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 چربی‌ها است که انباشتگی آنها می‌تواند خطرات بالقوه‌ای را برای سیستم‌های بدن داشته باشد. مظهری خاطر نشان کرد: هر کیلوگرم چربی انباشته شده در بدن، معادل ۷ هزار کیلوکالری (واحد انرژی) است. انرژی هیچ‌گاه از بین نمی‌رود بلکه تنها تغییر شکل می‌دهد و به نور، حرارت و حرکت تبدیل می‌شود؛ بنابراین افراد چاق تنها با انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌توانند انرژی‌های 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 فعالیت‌های بدنی، باید بدون حذف گروه‌های غذایی ویتامین‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها و نان و غلات و میزان مصرف مواد غذایی روزانه خود را کاهش دهند. مظهری افزود: هیچ رژیم غذایی نمی‌تواند در مدت زمانی کوتاه چربی‌های انباشته شده در بدن را کاهش دهد. از آنجایی که ۶۰ درصد بدن ما از آب تشکیل شده است، رژیم‌های خیلی کم کالری مانند رژیم‌های پروتئینی که به عنوان سریع‌ترین راه برای کم کردن وزن از آنها نام برده می‌شود، تنها می‌تواند به خروج آب بدن کمک کند و وزن را سریع پایین بیاورد اما بعد از مدت کوتاهی روند کاهش وزن متوقف می‌شود و حتی با ادامه رژیم تغییر نمی‌یابد.

عوارض رژیم‌های سخت لاغری ضیاء الدین مظهری استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران در این زمینه می‌گوید: رژیم‌های سریع، سخت و غیرمعمول لاغری، عوارض بیماری‌زایی بسیار خطرناکی دارند که به مرور زمان در افرادی که از این دسته از رژیم‌ها تبعیت می‌کنند، بروز می‌کند. وی می‌افزاید: سیستم ایمنی بدن وظیفه حفظ حیات را برعهده دارد، بنابراین در زمانی که با کمبود انرژی مواجه می‌شود در اولین اقدام برای جبران این کمبود به سمت عضلات می‌رود و با مصرف چربی‌های موجود در عضلات سوخت خود را تامین می‌کند، در نتیجه این گونه رژیم‌ها نه تنها فرد به وزن و سایز ایده‌آل خود نمی‌رسد بلکه با عوارضی همچون تحلیل عضلانی، یوکی استخوان، کم‌خونی، ریزش مو و از بین رفتن طراوت پوست نیز مواجه می‌شود. این عضو انجم تغذیه ایران ادامه می‌دهد: همچنین تبعیت از رژیم‌های سخت لاغری، در فرد ولع خوردن ایجاد می‌کند بنابراین پس از مدتی فرد از گرفتن این رژیم‌ها خسته می‌شود و به پرخوری روی می‌آورد و این روند زمینه‌ساز افزایش سریع‌تر وزن می‌شود.

مظهری تصریح می‌کند: داروهای لاغری یا کمک‌لاغری‌هایی 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 خاطر نشان می‌کند: 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، در صورتی 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.