

لاغری به قیمت جان ممنوع

به گزارش پایگاه خبری پارسیان، براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان رو به افزایش است، به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صد سالگی برسند.

ما هر هفته یکی از این رازها را برای شما فاش می‌کنیم.

بدون شک یکی از مهم‌ترین رازهای صد ساله شدن، داشتن تناسب اندام است، زیرا نداشتن اضافه وزن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و چربی خون را کاهش می‌دهد و باعث افزایش طول عمر می‌شود بنابراین طبیعی است که بسیاری از افراد چاق به فکر لاغری بیفتند.

متأسفانه این روزها 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 هم باید به میزان لازم به بدن برسد.

در واقع از آنجا که سوخت سلول‌های عصبی از کربوهیدرات تامین می‌شود، نرسیدن این دسته مواد به آنها به بروز ناآرامی‌های عصبی، سردرد و سرگیجه در فرد منجر می‌شود.

بعلاوه در چنین شرایطی فرد برای جبران این وضع به مصرف مواد قندی رو می‌آورد، با افزایش میزان قند خون، ترشح انسولین بالا می‌رود و به دنبال آن افت قند خون بدن به عنوان یک عارضه جدی ادامه می‌یابد که تبعات خود را به همراه دارد.

در عین حال، رژیم‌های پرپروتئین هم مانع از جذب کلسیم در بدن می‌شود و عوارضی چون نرمی و پوکی استخوان را به همراه می‌آورد.

به طور کلی در رژیم‌های کاهش وزن نکاتی وجود دارد که اصول تغذیه است و هر کسی که رژیم کاهش وزن را دنبال می‌کند بناچار باید از این اصول تبعیت کند.

از طرفی رژیم هر فرد با توجه به سابقه و شرایط فردی، الگوی زندگی و مشکلاتی که دچار آن است، ممکن است متفاوت باشد بنابراین تبعیت

از رژیم دیگر افرادی که بسیار شبیه به وضع ما هستند هم کار اشتباهی است، زیرا شاید 70 تا 80 درصد دو بیمار کاملاً شبیه به هم باشند، اما به هر حال اختلافات کوچکی بین این دو نفر وجود دارد.

در این بین باید گفت کاهش وزن مناسب و استاندارد، در هفته نیم تا یک کیلو و در یک ماه 4 - 2 کیلو است زیرا این مقدار کاهش وزن به سلامت بدن لطمه ای وارد نمی کند.

هر یک کیلو اضافه وزن (چربی بدن) معادل 7000 کیلو کالری انرژی ذخیره شده است و فردی که در هفته یک کیلو وزن خود را کاهش می دهد، در واقع روزانه هزار کالری از مقدار نیاز انرژی روزانه خود را کاهش داده و کاهش بیش از این مقدار انرژی در روز، گرچه موجب کاهش سریع وزن می شود، ولی باعث مقاومت بدن در برابر کاهش پیوسته وزن و بروز عوارضی مثل ناراحتی های عصبی، خشکی پوست، ریزش مو، افت شدید فشار خون، ابتلا به کم خونی شدید و آسیب به ارگان های حساس بدن خواهد شد بنابراین بهترین روش لاغری، استفاده از تمام گروه های غذایی مانند نان و غلات، فرآورده های غلات، سبزیجات، میوه جات، لبنیات، گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ و حبوبات است و برای کاهش وزن به تعادل و تنوع مواد غذایی و میزان آنها باید توجه کرد.

منبع: جام جم