

خواسته های غیر منطقی برخی مراجعین به کلینیک های تغذیه ای برای چاقی و لاغری



دکتر رزا زاوشی و دکتر مصطفی نوروزی - متخصصین تغذیه و رژیم درمانی از دانشکده پزشکی دانشگاه
اعضای انجمن تغذیه ایران و اعضای هیئت علمی
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

به موازات گسترش چاقی و اضافه وزن در میان مردم، انواع مختلفی از رژیم های غذایی به وجود آمده اند. هدف اصلی در تمام این رژیم های غذایی رسیدن به وزن مطلوب است. وزنی که در آن فرد، احساس سلامتی کند. متخصصان تغذیه معتقدند که کاهش وزن تا 10 درصد و حتی کمتر باعث کاهش کلسترول خون، کاهش پر فشاری خون، کنترل قند خون و در کل باعث افزایش طول عمر فرد می شود. اکثر افرادی که به کلینیک های تغذیه مراجعه می کنند مصر هستند که هر چه سریعتر وزن خود را کم کنند و هرچه این کاهش وزن بیشتر و در مدت زمان کمتری باشد رژیم غذایی خود را موفقیت آمیزتر می دانند.

در واقع رژیم های غذایی کم کالری که شدیداً مقدار انرژی دریافتی در آنها کم است باعث کاهش وزن شدید

می شود و بدن در حالت قحطی مواد غذایی قرار می گیرد. در طی ده روز اول رژیم های شدید کاهش وزن، بعد از به اتمام رسیدن ذخائر گلیکوژن، حدود 8 تا 12 درصد از انرژی مصرفی از پروتئین ها تامین

می شود و یک سری تغییرات غیر معمول متابولیکی در بدن این افراد صورت می پذیرد که تاثیرات منفی بر بدن دارد. این رژیم های شدید باعث کندی ضربان قلب و نبض، افت فشار خون، خستگی زودرس، توان کاری کم، یبوست، مشکلات عصبی و حتی منجر به مرگ شخص می شوند.

اما رژیم های غذایی کم کالری که پیوسته و تدریجی باشند، در این رژیم ها انرژی مصرفی از ذخائر چربی بدن تامین می شود و از بافت پروتئینی استفاده کمتری می شود.

افرادی که BMI آنها بین 27 تا 35 است در طی یک رژیم کم کالری مناسب می بایست در هفته 250 گرم تا

نیم کیلوگرم کاهش وزن داشته باشند و اگر BMI آنها بیشتر از 35 باشد این کاهش وزن نباید از 0/5 تا یک کیلوگرم در هفته بیشتر شود. در این افراد کاهش وزن باید برای 6 ماه ادامه داشته باشد که منجر به کاهش 10٪ از وزن شخص شود.

و در 6 ماه دوم باید برای ثبات این وزن تلاش کرد. اگر فرد نیاز به کاهش وزن بیشتری داشت، بعد از 6 ماهه دوم

(دوره ثبات) باید رژیم غذایی برای کاهش وزن ادامه یابد.

رژیم های غذایی با کالری یکسان تاثیر متفاوتی در کاهش وزن افراد مختلف دارند. بطور مثال آقایان در سائز یکسان با خانم ها، سریع تر وزن از دست می دهند و در افرادی که اضافه وزن بیشتری دارند سریع تر از افرادی که کم تر اضافه وزن دارند، موجب کاهش وزن می شوند. علت اصلی آن حمل وزن سنگین تر است که انرژی بیشتری از آنها می گیرد.

همراه با یک رژیم غذایی کم کالری می بایست شیوه ی زندگی فرد نیز اصلاح شود.

از رموز موفقیت یک رژیم غذایی توأم بودن آن با فعالیت فیزیکی است، که باید همراه با تشویق و حمایت از سوی خانواده، تحت نظارت متخصص تغذیه صورت گیرد.

رژیم های غذای کم کالری باید از نظر تغذیه ای کافی و کامل باشند البته از نظر انرژی لزومی ندارد چرا که مقداری از این انرژی باید از ذخائر چربی فرد تامین شود معمولاً رژیم های غذایی کم کالری حاوی 800 تا 1500 کیلو کالری در روز هستند و باید به اینگونه طرح ریزی شوند:

در این رژیم غذایی میزان کربوهیدرات باید 50 تا 55٪ کل کالری دریافتی باشد و از منابعی مثل سبزیجات، میوه جات و دانه های کامل بدست آید.

پروتئین نیز باید در این رژیم ها منظور گردد. پروتئین های با ارزش بیولوژیکی بالا و حدود 15٪ تا 25٪ کالری روزانه را به خود اختصاص می دهند. چربی اینگونه رژیم غذایی نباید از 30٪ کالری روزانه بیشتر باشد

در رژیم های کم کالری که کمتر از 1300 کالری برای زنان و 1800 کالری برای مردان در نظر گرفته می شوند حتماً باید از مکمل های ویتامینی و املاح معدنی استفاده شود.

استفاده از قندهای مصنوعی و نوشابه های رژیمی برخلاف تصویری که وجود دارد، نه تنها تاثیری در کاهش غذای دریافتی و یا کاهش وزن ندارند. بلکه تحقیقی در امریکا نشان داده است که باعث افزایش وزن بیشتر نیز شده است.

نتیجه گیری: کاهش وزن یک برنامه کاملاً علمی و تخصصی است و فقط میبایست از طرف متخصص

تغذیه وبصورت دست نوشته و نه تاپی برای هر کس بصورت انفرادی مشاوره و طراحی، و به او آموزش

داده شود.