

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.



چاقی مرگ آور نیست

شهروند | تازه‌ترین تحقیقات پزشکان کانادایی نشان می‌دهد که چاقی عامل افزایش خطر مرگ نیست. محققان کانادایی دانشگاه «یورک» در یافتند چاقی فقط در صورتی به مرگ زودرس منجر می‌شود که شخص بیمار مبتلا به اختلالات متابولیک شود. پزشکان در مدت ۱۳ سال، سلامتی بیش از ۵۰ هزار نفر از افراد چاق و افراد چاقی که از دیگر بیماری‌ها رنج می‌برند را زیر نظر داشتند. به گزارش ایسنا، در این تحقیقات مشخص شد احتمال مرگ در افرادی که وزن استاندارد دارند به همان اندازه افراد چاقی است، اما اگر افراد چاقی دست کم مبتلا به یک اختلال متابولیک همانند دیابت یا فشار خون شوند آن را کنترل نکنند، خطر مرگ در آنان افزایش می‌یابد.

گزارش «شهروند» از رژیم‌های عجیب و غریب و در عین حال طاقت‌فرسا برای کاهش وزن در کوتاه‌ترین زمان

چی میل دارید؟ آمریکایی، مدیترانه‌ای یا کانادایی



کرده رژیم‌هایی که بدون توجه به وزن و قد و بیماری‌های زمینهای و میزان ویتامین‌هایی که بدن هر فرد به آن نیاز دارد، برنامه غذایی روزانه تجویز می‌کند. آنهایی که ناامید از کاهش وزن هستند، همیشه مشتریان پروپاقرص این سایت‌ها شناخته می‌شوند؛ افرادی که رژیم‌های اصولی متخصصان تغذیه را به دلیل زمان‌بر بودن آن بر نمی‌تابند و می‌خواهند در کوتاه‌ترین زمان ممکن به نتیجه دلخواه برسند، حتی اگر شده، به قیمت ریزش مو، تپش قلب و استخوان درد و بی‌خوابی. «سمیه» یکی از آنهایی است که تجربه رژیم‌های خیلی سخت داشته، او حالا ۳۴ ساله است و می‌گوید: «دوره دبیرستان به دلیل استعداد چاقی، همیشه در رژیم بود». «یکبار پیش متخصص تغذیه رفتم، سه‌ماه، ۱۰ کیلو وزن کم کردم، بعدش رها کردم، صورتم خیلی خسته می‌شد، بعد از آن دوباره سال ۸۶ رژیم دیگری گرفتم که اساس آن بر نخوردن بود، تقریباً هیچ چیزی نمی‌خوردم، حالت بد شد، به دکتر رفتم، گفت باید ویتامین مصرف کنم، اما همان‌ها را هم نمی‌خوردم، بعد شروع کردم به خوردن قرص‌های لاغری. حدود سال ۹۱، ۹۲ بود، ۴ کیلو وزن کم کردم، اما سردردهای مداوم و ریزش شدید مو گرفتم، احساس تشنگی دائمی می‌کردم، گلویم همیشه خشک بود، کلیه‌هایم درد گرفته بود و حتی استخوان‌هایم تیر می‌کشید. این رژیم بی‌خوابم کرده بود. «سه‌پایا، اما برخلاف آنهایی که رژیم‌های خودسرانه می‌گیرند، برای کاهش وزن به متخصص تغذیه رفته بود، حدود یکسال پیش، با یک متخصص تغذیه در صفحه اینستاگرام یکی از بازرگان زن، آشنا شد و به مطبش مراجعه کرد، حدود چهار ماه و نیم رژیم گرفت و ۴۲ کیلو وزن کم کرد، یعنی از ۱۱۳ کیلو به ۶۸ کیلو رسید، اما حالا مطب آن پزشک به دلیل رژیم‌های سخت که منجر به مرگ دونفر شده، پلمپ شده. «وقتی به مطب مراجعه کردم، متوجه‌شدم رژیمی که به فلان بازیگر داده شده بود، نان و برنج داشت و یک شب در

که مثلاً در یک هفته، فقط باید سیب یا موز یا گوشت، شیر و... مصرف شود. آنهایی که سال‌های زیادی از زندگی‌شان درگیر کاهش وزن بوده‌اند، به خوبی با سختی این رژیم‌ها آشنا هستند، انواع رژیم‌ها را می‌شناسند و هر بار برای کاهش سریع وزن، به سراغ یکی از آنها رفته‌اند. یکی از معروف‌ترین رژیم‌های لاغری که در مدت زمان کمی منجر به کاهش قابل توجه وزن می‌شود، رژیم کانادایی است. این رژیم، ۱۵ روزه است که محدودیت غذایی افراطی دارد و قواعد سختی را برای افراد در نظر می‌گیرد و عوارض زیادی هم دارد. «هلیکا» ۲۷ ساله است و تاکنون بارها رژیم کانادایی را امتحان کرده و هر بار نزدیک به ۸.۷ کیلو کم کرده است. «این رژیم یک‌بار منجر به کاهش وزن می‌شود، اما رژیم سختی است، مثلاً میان وعده ندارد، میوه ندارد و... بعد از ۱۵ روز باید نزدیک به هفت هشت کیلو وزن کم کرد. این رژیم موقتی است.» ملیکا می‌گوید، خودش هیچ‌وقت بیشتر از دو هفته نتوانسته این رژیم را بگیرد، چون دچار سردردهای شدید و افت فشار می‌شود: «هر بار چند کیلو کم می‌کنم و دوباره رهایش می‌کنم، معمولاً هم به وزن قبلی برمی‌گردم.» ملیکا، سال‌ها دو بار این رژیم را امتحان می‌کند و اغلب زمانی که قصد سفر دارد یا مراسم می‌دهد، رژیم را امتحان کرده و سرگراش می‌رود: «گر سنگی این رژیم خیلی اذیت می‌کند اما چون مدتش کوتاه است، می‌توان تحمل کرد.» ملیکا، ۳۳ کیلو دارد و در سال‌های گذشته انواع رژیم‌ها را امتحان کرده: «یک رژیم دیگری بود که حدود ۱۰ سال پیش گرفتم و ۱۵ کیلو لاغر شدم، خیلی رژیم سختی بود، از کانادایی هم سخت‌تر. دو ماه گرفتم، ۱۵ کیلو کم کردم، هفته اول فقط مایعات باید می‌خوردم، هفته دوم، تک‌خوری داشتم، هفته بعد دوباره مایعات و هفته بعدش دوباره تک‌خوری. یعنی مثلاً در روز فقط سیب یا موز یا حتی گوشت می‌خوردم.»

انواع رژیم‌ها را می‌توان در سایت‌های اینترنتی پیدا

شهروند

هر روز مدل جدیدی باب می‌شود. در دنیای کاهش وزن و لاغری، لیست بلندبالایی از انواع رژیم‌های غذایی دیده می‌شود که هر بار یکی از آنها معروف می‌شود و بشدت مورد استقبال قرار می‌گیرد، یکبار کانادایی است و یکبار آمریکایی. رژیم‌های تک‌خوری هم خیلی روی بورس است و آنهایی که حداقل یکبار در زندگی رژیم گرفته‌اند، به خوبی با آن آشنا هستند؛ رژیمی

۴ رژیم غذایی معروف برای لاغری

رژیم لاغری کم کربوهیدرات: رژیم غذایی کم کربوهیدرات (لو کرب، کتوژنیک) یک رژیم لاغری براساس غذاهای واقعی و کربوهیدرات بسیار پایین است که مناسب برای افرادی است که می‌خواهند لاغر شوند و چربی‌های اضافی چندساله را از بدنشان خارج کنند. این رژیم همچنین مناسب افراد دیابتی است و علاوه بر کاهش وزن، زمینه‌ساز سلامتی و بهبود بیماری‌های مزمن در بدن می‌شود. این رژیم لاغری از مقدار زیادی سبزیجات برگ پهن، گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و میوه تشکیل شده است، فقط باید میزان مصرف نشاسته، مواد غذایی فناوری شده و قندوشکر را به حداقل رساند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای: رژیم غذایی مدیترانه‌ای یکی از رژیم‌های غذایی است که برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی مؤثر است. تاریخچه این رژیم به قرن بیستم برمی‌گردد که معمولاً هر آن‌چه در اطراف دریای مدیترانه موجود بود، خورده می‌شد. این رژیم شامل مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌ها، ماهی، مرغ، غلات کامل، حبوبات، انواع توت‌ها، محصولات لبنی و روغن زیتون است. مقدار و میزان هر یک از گروه‌های غذایی بستگی به شرایط فیزیکی و هدف کاهش وزن شما دارد و باید قبل از شروع با پزشک خود مشورت کنید.

رژیم غذایی پارینه‌سنگی: رژیم غذایی پارینه‌سنگی بسیار مشهور و ساده است، زیرا در کاهش وزن و بهبود سلامت عمومی مؤثر است و در حال حاضر، محبوب‌ترین رژیم غذایی در جهان است. در این رژیم لاغری، شما باید مانند انسان‌های نخستین غذا مصرف کنید و از خوردن غذاهای فرآوری شده دوری کنید.

رژیم لاغری فاقد گلوتن: گلوتن نام یک پروتئین موجود در دانه مانند گندم، چاودار و جو است. دو پروتئین اصلی در گلوتن، به نام گلیادین و گلوتئین وجود دارد که گلیادین باعث اثرات مضر در بدن است. در رژیم غذایی فاقد گلوتن، باید گلوتن را به‌طور کامل از مواد غذایی مصرفی حذف کنید. به همین دلیل این رژیم لاغری مانند یک چالش بزرگ است، چراکه با توجه به این که مواد تشکیل‌دهنده گلوتن (مانند گندم) به غذاهای مختلفی اضافه شده‌اند، بنابراین در این رژیم لازم است برچسب تمام مواد غذایی که می‌خواهید مصرف کنید را به دقت مطالعه کنید. از مصرف مواد غذایی مانند گندم (آرد گندم، جوانه گندم و سبوس گندم)، چاودار، جو، سمولینا، انواع نان، پاستا، غلات و حبوبات، آبیجو، کیک، شیرینی، شیرینی جات، بیسکویت، سس، سس‌های گوشت، به‌خصوص سس سویا و غیره باید خودداری شود اما در مقابل مصرف سبزیجات برگ پهن، گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و میوه آزاد است.



رئیس انجمن تغذیه ایران در گفت‌وگو با «شهروند» از عوارض رژیم‌های سخت و خودسرانه می‌گوید

رژیم‌های لاغری غیر اصولی را گزارش دهید

زیادی برایشان خواهد داشت. نکته قابل توجه این است که هر زمان در قالب یک رژیم ۱۰ درصد از وزن بدن کاهش پیدا کند، رژیم باید وارد مرحله تعادلی و تثبیت شود و به همان شکل قبلی ادامه پیدا نکند. در این مرحله رژیم غذایی باید به مدت سه تا چهار ماه متوقف شود.

• در برخی از رژیم‌های لاغری، مصرف مواد دارا ی کلسیسیم به این دلیل که روند کاهش وزن را مختل می‌کند، حذف شده است، این مسأله می‌تواند در دست باشد؟

خیر، حذف کلسیسیم در رژیم‌های غذایی اشتباه است، چراکه در مقالات علمی آمده رژیم پر کلسیسیم می‌تواند منجر به کاهش فشار خون و وزن شود.

• درست است، اما خیلی از کسانی که در مدت زمان کوتاه وزن زیادی کم کرده‌اند، مثلاً در ۴ ماه نزدیک به ۴۰ کیلو وزن کم می‌کنند، این رژیم‌ها را از متخصصان تغذیه گرفته‌اند.

این رژیم‌ها کاملاً اشتباه هستند و آن پزشک مرتکب تخلف شده است. افراد می‌توانند این مسائل را به انجمن تغذیه ایران یا سازمان نظام پزشکی اطلاع دهند تا ماجرا از نظر قانونی پیگیری شود. اینها از نظر قانون متخلف هستند

• این رژیم‌ها که در مدت زمان کوتاه منجر به کاهش وزن زیادی می‌شود، چه آسیب‌هایی را می‌تواند به بدن وارد کند؟

اینها آسیب‌های جدی به بدن وارد می‌کنند، البته گاهی شاهد هستیم این رژیم‌ها را یک پزشک متخصص نمی‌دهد، کارشناسان تغذیه یا افرادی از رشته‌های دیگر

هستند که به این ماجرا ورود پیدا می‌کنند، چرا که لاغری و کاهش وزن موضوعی است که جذابیت زیادی دارد و بازاری داغ است. به‌طور کلی، این نوع رژیم‌ها آسیب جدی به کبد و سیستم قلب و عروق وارد کرده و سیستم پوست و موارمختل می‌کنند.

• خیلی‌ها در طول دوره رژیم از مشکلات روحی و کم‌خوابی هم شکایت می‌کنند.

بله، بیشتر کسانی که این عوارض را دارند، از قرص‌های لاغری استفاده می‌کنند، اغلب این داروها حاوی آفتمت‌ها هستند که دستگاه عصبی مرکزی را تحریک می‌کند

• عمدتاً در چه فصل‌هایی از سال میزان تمایل افراد برای رژیم لاغری زیاد می‌شود؟

عمدتاً در فصل تابستان که اوقات فراغت بیشتر است و بازار میوه متنوع‌تر. بهار و تابستان به‌طور کلی، بیشتر فصل‌هایی هستند که در آن رژیم‌های لاغری گرفته می‌شود. به‌ویژه این که بعد از عید است و افراد در تعطیلات بدخوری و اضافه‌وزن پیدا کرده‌اند.

• ورزش چقدر می‌تواند روند لاغری را سرعت بخشد؟

خیلی زیاد، ورزش یکی از فاکتورهای مهم در افزایش فعالیت فیزیکی و کالری‌سوزی است.



سالم خوری کنید

سالم خوری تنها مختص آنهایی که اضافه‌وزن دارند و درگیر چاقی هستند، نمی‌شود. برای داشتن زندگی بهتر با کیفیت بالاتر، همه باید به سمت سالم‌خوری پیش بروند. رژیم غذایی سالم، رژیمی است که حاوی مواد غذایی لازم برای بهتر کار کردن بدن است. اما شاید سوال خیلی‌ها باشد که چطور می‌توانیم رژیم غذایی فعلی مان را به رژیم سالم تغییر دهیم. برای پاسخ به این پرسش، این مطلب را بخوانید.



میوه‌های تازه: میوه‌ها علاوه بر این که فایده زیادی برای بدن دارند، جزو نقلات خوشمزه هم هستند. سعی کنید همیشه میوه‌های فصل را بخورید، چون تازه‌اند و فایده‌بیشتری دارند.



سبزیجات تازه: سبزیجات منبع اصلی ویتامین و ماده معدنی هستند. به‌طور کلی می‌توان گفت سبزیجاتی که برگ تیره دارند (مثل اسفناج، کلم پیچ، لوبیا سبز، کلم بروکلی، کولار، سبزی‌ورگ چغندر) مغذی‌تر هستند و در هر وعده غذایی می‌توانید از آنها استفاده کنید.



غلات کامل: امروزه آرد سفید بیشتر از فرآورده‌های هر غلات دیگری مورد استفاده است. متأسفانه آرد سفید تصفیه شده ارزش غذایی زیادی ندارد، چون طی فرآیند تصفیه‌سازی پوست دانه‌ها جدا می‌شود و این در حالی است که این قسمت بیشترین ارزش غذایی را دارد، بنابراین بهتر است به‌جای آرد سفید از غلات سبوس‌دار استفاده کنید.



پروتئین: گوشت و لوبیا منبع اصلی پروتئین هستند. پروتئین ماده‌ای ضروری برای رشد مغز و عضلات است. از گزینه‌های خوب برای دریافت پروتئین می‌توان به گوشت‌های کم‌چربی مثل مرغ و ماهی اشاره کرد. برای کم کردن میزان چربی و کلسترول گوشت، می‌توانید پوست و چربی‌های آن را جدا کنید. سلامت و تغذیه حیوانات روی سلامت گوشت‌شان تأثیر می‌گذارد، بنابراین سعی کنید گوشت حیوانات علف‌خواری را مصرف کنید که از سلامت تغذیه‌شان مطمئن هستید. از منابع دیگر پروتئین می‌توان به فیبر، عدس، لوبیا، نخود فرنگی، بادام، دانه‌های آفتابگردان و گردو اشاره کرد. محصولات مبنی بر سویا هم منابع خوبی برای پروتئین و جایگزین‌های سالمی برای گوشت هستند.



لبنیات: محصولات لبنی حاوی کلسیسیم و ویتامین D و مواد مغذی و حیاتی دیگری هستند. البته این محصولات چربی زیادی هم دارند، بنابراین بهتر است از تکه‌های کوچک پنیر پرچرب، ماست و شیرهای کم‌چرب یا بدون چربی استفاده کرد. محصولات حاوی شیر گیاهی، مثل موادی که از سویا، تخم‌کنان و بادام تهیه می‌شوند هم جایگزینی عالی برای محصولات لبنی گاوی هستند.

نکته: دقت داشته باشید که در رژیم سالم، روغن باید به میزان کمی مصرف شود و بهتر است چربی و قند کمی داشته باشد. می‌توانید به جای روغن‌های گیاهی چرب، از جایگزین‌هایی مثل روغن زیتون استفاده کنید. بهتر است غذاهای سرخ‌کردنی کمتر مصرف کنید چون فاقد ارزش غذایی و جزو غذاهای «کالری خالی» هستند.