

کاهش وزن و لاغری با این دمنوش ساده

شاید شما هم از ترکیب‌های مختلف برای لاغر شدن یا حداقل تسریع روند لاغری شنیده باشید، مانند ترکیب تخم چیا، آبلیمو و زردچوبه یا ترکیب دیگری مانند نوشیدن ناشتایی عسل، زنجبیل و دارچین، آیا به راستی این ترکیب‌ها برای لاغر شدن توصیه می‌شوند؟

به گزارش سایت خبری پرسون، این روزها تناسب اندام مورد توجه خیلی‌ها است، افراد تلاش می‌کنند با توجه به همه راهکارهایی که بلد هستند یا از دیگران یاد می‌گیرند وزن خود را کاهش دهند، شاید تا اینجای کار ایرادی نداشته باشد اما مشکل از جایی شروع می‌شود که تناسب اندام و راهکارهای آن تبدیل به صنعت می‌شود، صنعتی که حالا قرار است از هر روشی صحیح و البته غیر صحیح برای کاهش وزن استفاده کند، در این میان پیشنهادهای زیدی مطرح می‌شود، شاید یکی از روش‌ها که برخی موارد خیلی مورد استقبال قرار می‌گیرد انواع جراحی‌ها است، اما جدا از جراحی برخی هم از عدم علاقه مردم به جراحی بهترین استفاده را می‌برند و داروها و دمنوش‌های خودشان را به مردم می‌فروشند، برای همین فروش داروهای گیاهی و البته مکمل‌ها تبدیل به بازار لاغری شده است.

در این میان سوالی باقی می‌ماند، آیا واقعا دمنوش‌های گیاهی سبب لاغری و تناسب اندام می‌شوند؟ در این باره محمد هاشمی، دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران می‌گوید: «برخی از دمنوش‌ها خواصی برای سلامتی ما دارند اما هیچ دمنوشی باعث کاهش وزن نمی‌شود.»

شاید شما هم از ترکیب‌های مختلف برای لاغر شدن یا حداقل تسریع روند لاغری شنیده باشید، مانند ترکیب تخم چیا، آبلیمو و زردچوبه یا ترکیب دیگری مانند نوشیدن ناشتایی عسل، زنجبیل و دارچین، آیا به راستی این ترکیب‌ها برای لاغر شدن توصیه می‌شوند؟ دکتر هاشمی در این باره می‌گوید: «این از همان باورهای غلط است، چراکه این ترکیب به هیچ وجه باعث کاهش وزن نمی‌شود بلکه به واسطه داشتن عسل می‌تواند سبب افزایش وزن هم شود.»

اما جدا از داروهای گیاهی و دمنوش‌ها که برخی ادعای کاهش وزن توسط آن‌ها را دارند مکمل‌های غذایی هم برای کاهش وزن میدان‌داری می‌کنند و با تبلیغ زیاد در فضای مجازی و رسانه‌ای مدعی کاهش وزن بدون هیچ ورزش و تحرکی هستند. هاشمی در واکنش به تاثیر مکمل‌های غذایی بر کاهش وزن می‌گوید: «مکمل‌های مختلفی وجود دارند، اما همان‌طور که از اسم‌شان پیدا است این‌ها فقط مکمل هستند، این‌ها هم به‌تنهایی سبب کاهش وزن نمی‌شوند بلکه ممکن است در کنار رژیم غذایی درست به کاهش وزن فرد کمک کنند.»

اما اگر قرار است نه مکمل‌ها و نه دمنوش‌ها سبب کاهش وزن نشوند چه کاری بابد برای کاهش وزن و تناسب اندام انجام داد، هاشمی در پاسخ به این پرسش می‌گوید: «در واقع بدون داشتن رژیم غذایی اصولی افراد نمی‌توانند کاهش وزن سالم و با ثباتی را تجربه کنند.»

رژیم غذایی اصولی، قطعاً رژیمی است که زیر نظر متخصص و برای هر فرد به شکل مجزا برنامه‌ریزی شده باشد، قطعاً با یک نسخه نمی‌شود برای همه رژیم غذایی مناسب را برنامه‌ریزی کرد، هر فرد متناسب با وزن، سبک زندگی و حتی موقعیت مالی باید از برنامه جداگانه برای داشتن یک رژیم غذایی اصولی بهره ببرد، در این میان فعالیت بدنی هم در کنار رژیم غذایی مناسب می‌تواند روند کاهش وزن را سرعت بدهد و سبب ثبات بیشتر در حفظ وزن ایده‌آل شود، این نکته را هم باید توجه کرد وزن ایده‌آل هر فردی با فرد دیگر متفاوت است، و باز هم نمی‌شود یک عدد را به عنوان وزن برای افراد مختلف به عنوان وزن ایده‌آل معرفی کرد.