

ده رژیم لاغری رایج و پرفشار



۱۰ روش رایج رژیم لاغری

کامو

kamvarco

ده رژیم لاغری پرفشار

بررسی های جدید نشان داده است وزن یک سوم افرادی که برای کاهش وزن ، **رژیم** می گیرند، فقط چند هفته بعد از قطع رژیم، بیشتر از وزن قبل می شود. همچنین تجربه نشان داده است در رژیم های خیلی سفت و سخت که با ترکیب غیرعادی غذاها باعث می شوند فرد در مدت کوتاه وزن کم کند، این احتمال وجود دارد که بعد از مدتی انگیزه اولیه از دست برود و دوباره وزن فرد اضافه شود. اگرچه رژیم های مختلفی برای **کاهش وزن** وجود دارد اما انتخاب **رژیم** کاهش وزن مناسب ، کار آسانی نیست.

با [کامور](#) در این مطلب همراه باشید.

(۱) رژیم یک روز درمیان

در این رژیم ۲ نوع برنامه انتخابی وجود دارد، یکی روزهای عادی و یکی روزهای سبز. در روزهای سبز می توانید آزادانه و به مقدار نامحدود از گروه سبزی ها، میوه ها، حبوبات و غذاهای نشاسته ای مانند پاستا، سیب زمینی و برنج استفاده کنید. در روزهای عادی هم می توانید پروتئین بیشتری بخورید و خوردن غذاهایی مانند ماهی، گوشت، میوه و سبزی هم آزاد است. نکته مهم اینجاست که بین روزهای سبز و روزهای عادی تعادل برقرار باشد. اگر تعداد روزهای سبز بیشتر شود، برنامه غذایی کم چرب کمک می کند میزان کالری های دریافتی به شدت کاهش یابد و وزن کم شود.

- مزایا: داشتن رژیم غذایی کم چرب، تشویق به مصرف میوه و سبزی.
- معایب: به دلیل اینکه برنامه دقیقی وجود ندارد، ممکن است باعث کاهش وزن نشود. اگر روزهای عادی بیشتر از روزهای سبز باشد، مصرف پروتئین زیاد و کربوهیدرات کم می شود و تعادل تغذیه ای به هم می خورد.

(۲) رژیم اتکینز

در این رژیم با مصرف غذاهای پروتئین مانند ماهی و تخم مرغ و غذاهای پرچرب مانند خامه، کره و پنیر در مجموع فرد کالری کمتری دریافت می کند. کربوهیدرات هایی مانند نان، برنج، سیب زمینی، شکلات، چیپس، غلات و شکر هم به شدت محدود می شوند. مصرف زیاد چربی یک خطر بهداشتی است. این رژیم کاملاً با رژیم غذایی مناسب و شیوه زندگی سالم تفاوت دارد. هرچند بررسی ها نشان داده اند بیشتر افراد با رژیم کم کربوهیدرات مانند رژیم اتکینز وزن کم می کنند و کاهش وزنشان به کاهش فشار خون، قند و سطح کلسترول خون کمک خواهد کرد، اما کاهش وزن باید به روش درست انجام شود و از نظر تغذیه ای ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن تامین شوند.

- مزایا: کاهش مقدار کالری دریافتی و در نتیجه کاهش وزن.
- معایب: اطلاعات کم درباره تاثیرات طولانی مدت این رژیم بر سلامت، نداشتن تعادل تغذیه ای، نامناسب بودن برای خانم های باردار، بیماران کلیوی و افراد مبتلا به نقرس، دریافت چربی اشباع زیاد، هزینه بالا و احتمال ایجاد یبوست.

۳) رژیم نمایه گلیسمی

در این رژیم، غذاهای کربوهیدراتی بر حسب اینکه چقدر سریع قند خون را بالا می‌برند، دسته‌بندی می‌شوند. غذاهایی که شاخص گلیسمی پایین دارند، باعث می‌شوند فرد زمان طولانی‌تری احساس سیری کند و در نتیجه وزنش کنترل شود. نتایج تحقیقات نشان داده‌اند این رژیم آثار خوبی بر سلامت دارد و باعث کاهش سطح چربی و قند خون و تنظیم انسولین می‌شود و با کاهش کالری دریافتی روزانه، وزن پایین می‌آید.

- مزایا: یک برنامه غذایی سالم و مناسب است که می‌توان مدت طولانی آن را رعایت کرد؛ احتمال احساس گرسنگی کم است؛ تامین نیازهای تغذیه‌ای و نداشتن نیاز به مصرف مکمل.
- معایب: باید به اندازه وعده‌های غذایی توجه کرد (هرچند این موضوع درمورد مصرف غذاهایی با نمایه گلیسمی پایین آسان است). مقدار قند و نان سفید باید محدود شود.

۴) تغییر وعده‌ها با محصولات رژیمی

در این رژیم، بسته‌های غذایی رژیمی با کالری و مواد مغذی مشخص، جایگزین ۲ وعده اصلی در روز (اغلب صبحانه و ناهار) می‌شوند و فرد می‌تواند یک شام معمولی با ۶۰۰ کیلو کالری و ۲ یا ۳ میان وعده کم چرب مانند میوه و سوپ بخورد. این روش، دریافت کالری را کم می‌کند و باعث کاهش وزن می‌شود ولی برای تغذیه سالم مناسب نیست. البته نتایج بررسی‌ها نشان داده‌اند، این رژیم برای برخی افراد که راحت با تغییر در عادت‌های روزانه هماهنگ می‌شوند، می‌تواند مناسب باشد.

- مزایا: یک راه آسان برای کاهش وزن بدون برنامه‌ریزی دقیق برای وعده‌ها، دریافت ویتامین‌ها و مواد غذایی موردنیاز (چون [محصولات رژیمی](#) اغلب با ریزمغذی‌های مختلف غنی شده‌اند).
- معایب: بیشتر اوقات حمایت و مشاوره‌ای وجود ندارد. اطلاعاتی درباره اینکه چگونه می‌توان عادت‌های غذایی را در طولانی مدت تغییر داد، وجود ندارد. ممکن است فرد از انتخاب‌های محدود غذایی خسته شود.

۵) رژیم سم زدایی

این رژیم کاهش وزن بر پایه این تئوری است که بدن مدام با سموم مختلف مانند آفت‌کش‌ها، مواد افزودنی و غذاهای چرب مواجه است و باید این سموم از بدن دفع شوند. طول مدت رژیم متفاوت است و گروه

های غذایی اصلی شامل میوه های ارگانیک، سبزی ها، آبنمیه، چای گیاهی، برنج و مقدار زیادی آب هستند. اساس این رژیم، مصرف غذاهای کم کالری است و از آنجا که برخی گروه های غذایی در آن ممنوع هستند، باعث عدم تعادل تغذیه ای می شود. رعایت آن خیلی سخت است و برای کاهش وزن راه های آسان تر، بهتر و متعادل تری وجود دارد.

- مزایا: کاهش وزن سریع، مصرف زیاد میوه و سبزی
- معایب: به دلیل مصرف غذایی پرفیبر، احتمال نفخ وجود دارد. باعث تغییر عادت های غذایی در طولانی مدت نمی شود. هماهنگ شدن با چارچوب سفت و سخت این رژیم مشکل است و فقط در زمان کوتاه می توان آن را اجرا کرد.

۶) تفکیک گروه های غذایی

در این روش نباید غذاهای خاص باهم خورده شوند. مثلاً غذاهای پروتئین مانند ماهی، گوشت قرمز و تخم مرغ و لبنیات و غذاهای پرکربوهیدرات مانند نان، برنج، پاستا و سیب زمینی را نباید با هم مصرف کرد. البته شواهد علمی برای اینکه گروه های غذایی باید جدا خورده شوند، وجود ندارد اما این کار باعث منع مصرف غذاهای چرب و شیرین و در نتیجه کاهش کالری دریافتی و پایین آمدن وزن خواهد شد.

- مزایا: مصرف بیشتر میوه و سبزی
- معایب: در برخی برنامه ها، مصرف لبنیات و گوشت قرمز ممنوع است که می تواند تعادل تغذیه ای را برهم بزند. غذا خوردن بیرون از خانه سخت است و باید خودتان آشپزی کنید، چون بیشتر غذاها از ترکیب گروه های مختلف غذایی تشکیل شده اند.

۷) رژیم پایش وزن

این نوع رژیم مبتنی بر سیستم امتیازی است. به هر غذا بر حسب مقدار کالری و ارزش غذایی اش امتیاز داده می شود و هرکس با توجه به وزنی که می خواهد کم کند، می تواند در هر روز امتیاز مشخصی دریافت کند. ثابت شده است ثبت منظم آنچه خورده می شود، به کاهش و کنترل وزن کمک می کند. در این روش بر شرکت در کلاس های جمعی و افرادی در شرایط مشابه تاکید شده و حمایت کلید موفقیت در آن است.

- مزایا: تغییرات طولانی مدت در عادت های غذایی، بهره مندی از محیط حمایتی و گروهی، تاکید بر کاهش وزن آرام و معقول.
- معایب: رعایت رژیم غذایی مشخص برای همه آسان نیست. گاهی شمارش امتیازها باعث وسواس می شود و همچنین چشم پوشی از برخی غذاهای خاص می تواند آزاردهنده باشد.

۸) رژیم کم چرب

همه چربی ها کالری زیادی دارند، بنابراین در رژیم کم چرب، میزان کالری دریافتی به شدت کم می شود. در این رژیم مصرف خوراکی هایی مانند کره، روغن، مارگارین، مایونز، چیپس، شکلات و پنیر محدود و در صورت امکان با انواع کم چرب جایگزین می شود. رژیم کم چرب شروع خیلی خوبی برای تغذیه سالم و کاهش وزن است. البته باید به این موضوع توجه کرد که در مصرف غذاهای کم چرب که مقدار زیادی نمک یا شکر دارند، زیاده روی نشود.

- مزایا: حذف چربی، کالری دریافتی و وزن را کم می کند. فرد به خوردن میوه و سبزی تشویق می شود.
- معایب: ممکن است مواد قندی زیاد خورده شود و به دندان ها آسیب برسد. به همین دلیل برچسب غذاها باید به دقت خوانده شوند زیرا کم چرب بودن لزوما نشانه پرکالری بودن نیست.

۹) مکمل های رژیمی

انواع مختلف مکمل ها برای افرادی که می خواهند وزن کم کنند وجود دارد که ادعا می شود می توانند چربی ها را بسوزانند، متابولیسم را بالا ببرند یا جلوی اشتها را بگیرند. مواد تشکیل دهنده، اطلاعات و دستورالعمل استفاده از این محصولات باید به دقت موردتوجه قرار بگیرند. برخی مکمل ها فقط وقتی نتیجه می دهند که با ورزش و کنترل کالری دریافتی همراه باشند. اغلب در ادعاها افراط می شود و متأسفانه برخی افراد به اشتباه این ادعاهای نادرست را باور می کنند درحالی که هیچ راه معجزه آسایی برای کاهش وزن وجود ندارد و در کنار این مکمل ها باید دریافت کالری را کم و فعالیت بدنی را بیشتر کرد.

- معایب: استفاده از مکمل ها در دوران بارداری و شیردهی ممکن است عوارضی داشته باشد و نباید بدون مشورت پزشک مصرف شوند. اغلب ادعاهای تولیدکنندگان غیر واقعی است. اطلاعات روی برچسب مکمل ها باید به دقت مطالعه شوند چون اغلب همراه آنها رژیم کم کالری و ورزش توصیه می شود که خودشان به تنهایی وزن را کم می کنند. هزینه بالایی دارند و بهتر است به غذایی که می خورید، توجه و برای غذای سالمی مانند سبزی، میوه و غلات هزینه کنید.

۱۰) رژیم کم کالری همراه ورزش

یک رژیم سالم کم چرب حاوی میوه و سبزی زیاد و غذاهای نشاسته ای کم، شیر و محصولات لبنی و گوشت کم چرب با الگوی مشخص ۳ وعده اصلی

در روز و چند میان وعده کم چرب است. این رژیم یکی از بهترین روش های کاهش وزن محسوب می شود که در آن بر فعالیت بدنی و ورزش تاکید می شود. عادت به مصرف غذاهای کم چرب ممکن است کمی طول بکشد اما احتمال گرسنگی در این رژیم کم است و مصرف غذاهای سالم در برنامه افزایش پیدا می کند.

■ مزایا: سیرکننده است و حس گرسنگی در آن کم است. تشویق به مصرف وعده های منظم غذا و تشویق به فعالیت بدنی برای کاهش وزن از دیگر مزایای این رژیم هستند.

■ معایب: مصرف چربی در این رژیم خیلی کم است و در طولانی مدت نمی توان آن را رعایت کرد. اگر خیلی سخت گرفته شود، ممکن است فرد به مصرف مواد قندی و شکر زیاد تمایل پیدا کند. این مشکل در افرادی که رژیم های کم چرب می گیرند، شایع است.

منبع: سلامت