

فصل هشتم

باورهای نادرست تغذیه در خصوص کنترل وزن





۱. مشاوره تغذیه برای چاقی و اضافه وزن تاثیر ندارد.

پاسخ: مشاوره تغذیه در واقع می‌تواند روش بسیار موثری در مدیریت وزن باشد. مشاوره تغذیه نوعی درمان است که شامل کار با یک متخصص تغذیه برای ایجاد یک برنامه تغذیه شخصی است. متخصص تغذیه به شما کمک می‌کند تا اهداف تغذیه‌ای متناسب با خود را تعیین کنید و پیشرفت خود را در هر بار مشاوره دنبال کنید. اتخاذ یک الگوی غذایی ترکیبی از غذاهایی مانند غلات، گوشت بدون چربی، لبنیات کم چرب، میوه‌ها و سبزیجات، که با کاهش انرژی دریافتی همراه است، درمان تغذیه‌ای توصیه شده توسط دستورالعمل‌های اصلی بین‌المللی است. علاوه بر این، تأکید بر جنبه‌های رفتاری از جمله مصاحبه انگیزشی و تشویق فرد به توسعه مهارت‌ها در جهت دستیابی و حفظ وزن سالم کمک می‌کند. مشاوران تغذیه با شما همکاری خواهند کرد تا مشکلات و شکاف‌های موجود در الگوی غذایی شما را شناسایی کرده و راه‌هایی را برای گنجانیدن غذاهای سالم در سبک زندگی خود پیشنهاد دهند. آنها همچنین به شما نشان می‌دهند که چگونه غذای خود را به طور دقیق ارزیابی کنید و در جهت ارتقا کیفیت آن اقدام کنید. بنابراین پیروی از راهکارهای علمی یک مشاور تغذیه می‌تواند متناسب با شرایط فرد در رسیدن به وزن ایده‌آل کمک کننده باشد.

۲. رژیم گرفتن یعنی مدام باید گرسنه ماند.

پاسخ: رژیم گرفتن به این معنی نیست که باید همیشه گرسنه بمانید. پیروی دقیق از یک رژیم اصولی و علمی به شما کمک می‌کند تا گرسنگی احتمالی به دنبال کاهش کالری دریافتی کنترل شود. در واقع راه‌های زیادی برای کنترل گرسنگی در حین تلاش برای کاهش وزن وجود دارد. به عنوان مثال، می‌توانید غذاهایی بخورید که برای مدت طولانی تری شما را سیر نگه می‌دارند، مانند غذاهایی که حاوی پروتئین و فیبر هستند. برخی از تمرین‌ها، مانند غذا خوردن آگاهانه، ممکن است کمک کننده باشد. در واقع تمرکز در زمان غذا خوردن و لذت بردن از این فرآیند می‌تواند از ایجاد گرسنگی و مصرف مواد مضر و پرکالری جلوگیری کند. راه‌های بسیار دیگری برای مقابله با گرسنگی در حین رژیم وجود دارد، مانند خوردن صبحانه، مصرف آب کافی، کنترل میزان مصرف قند، ورزش منظم، میان‌وعده‌های مناسب و آهسته غذا خوردن. بنابراین، رژیم گرفتن بدون احساس گرسنگی دائمی امکان پذیر است.

۳. نان سنگک چاق کننده‌تر از سایر نان هاست.

پاسخ: بر هر ۱۰۰ گرم نان سنگک و بربری ۲۶۰ کالری انرژی دارد. به طور کلی نان سنگک چاق‌کننده‌تر از سایر انواع نان به نظر نمی‌رسد. از طرفی در صورت پخت نان سنگک با آرد مناسب که درصد سبوس‌گیری کمتری نسبت به سایر نان‌ها دارد، این نان می‌تواند به علت داشتن سبوس بالاتر نسبت به سایر نان‌ها حس سیری بیشتری در فرد ایجاد کند و در بهبود فرآیندهای گوارشی نیز موثر باشد. با این حال، مهم است که همه غذاها را در حد اعتدال به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی

متعادل مصرف کنید.

۴. ورزش صبحگاهی در حالت ناشتا بهترین تاثیر را در کاهش وزن دارد.

پاسخ: در مورد اینکه آیا ورزش با معده خالی می تواند به کاهش وزن کمک کند یا خیر، بحث هایی بین متخصصان وجود دارد. برخی از متخصصان بر این باورند که ورزش با معده خالی که به عنوان کاردیو ناشتا نیز شناخته می شود، می تواند به سوزاندن چربی بیشتر کمک کند زیرا بدن به جای غذایی که اخیراً خورده شده، از چربی و کربوهیدرات های ذخیره شده به عنوان سوخت استفاده می کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مردانی که قبل از ورزش صبحانه نمی خورند، چربی بیشتری می سوزانند و کالری دریافتی خود را طی ۲۴ ساعت کاهش می دهند. با این حال، تحقیقات دیگر هیچ تفاوت قابل توجهی در تغییرات ترکیب بدن بین گروه هایی که قبل از تمرین غذا خورده یا روزه می گیرند، پیدا نکرده است. ورزش با معده خالی می تواند مشکلاتی به دنبال داشته باشد از جمله اینکه احتمال افت قند خون و ایجاد عوارضی مانند حالت تهوع، سرگیجه و سردرد را در فرد افزایش می دهد، احتمال مصرف پروتئین به عنوان سوخت مصرفی در این حالت وجود دارد که می تواند منجر به تحلیل عضلانی در فرد شود و در نهایت توانایی افرادی که با معده خالی ورزش میکنند برای انجام تمرینات با شدت بالا و مدت زمان طولانی نسبت به سایر افراد کمتر می باشد. برای گسترش این یافته ها به تحقیقات عمیق تر در یک دوره زمانی طولانی تر نیاز است. در نهایت، انجام یا عدم ورزش با معده خالی یک انتخاب شخصی است و ممکن است به عوامل فردی مانند سطح انرژی و عملکرد فرد بستگی داشته باشد.

۵. برای کاهش وزن فقط باید صبح ها ورزش کرد و ورزش در سایر زمان ها اثری ندارد.

پاسخ: برای کاهش وزن لازم نیست فقط صبح ورزش کنید. ورزش در هر زمانی از روز می تواند به کاهش وزن و حفظ آن کمک کند. فعال بودن برای هر برنامه کاهش وزن یا حفظ وزن مهم است. هنگامی که شما فعال هستید، بدن شما انرژی (کالری) بیشتری مصرف می کند، و زمانی که کالری بیشتری از آنچه مصرف می کنید بسوزانید، وزن کم می کنید. این موضوع را باید در نظر گرفت که ورزش در شب می تواند روی کیفیت خواب برخی از افراد تاثیرگذار باشد و باعث ایجاد بی خوابی شود. هم چنین در یک مطالعه نشان داده شد افرادی که ورزش صبحگاهی را انتخاب میکنند عمدتاً در طول روز فعال تر هستند و میزان دریافت غذا و کالری آنها نیز کمتر است که می تواند منجر به کاهش وزن بیشتر در این افراد شود. به طور کلی بهترین زمان برای ورزش، شخصی است و بر اساس عوامل سبک زندگی شما مانند خانواده، زندگی کاری و برنامه غذایی می تواند تنظیم شود. بنابراین، با خیال راحت در زمانی که برای شما بهترین کارایی را دارد ورزش کنید.



۶. نوشیدنی‌های رژیمی منجر به کاهش وزن افراد می‌شود.

پاسخ: نوشیدنی‌های رژیمی اغلب به عنوان جایگزین سالم تری برای نوشیدنی‌های شیرین تبلیغ می‌شوند، به ویژه برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های رژیمی ممکن است آنقدر که به نظر می‌رسد برای کاهش وزن مفید نباشند. نوشیدنی‌های رژیمی هیچ ارزش غذایی ندارند و ممکن است به طرق مختلف به سلامت شما آسیب بزنند. به عنوان مثال، مصرف نوشیدنی‌های رژیمی با افزایش خطر سندرم متابولیک، بیماری‌های کلیوی، پوکی استخوان، بیماری قلبی و دیابت مرتبط است. به طور خاص، مصرف نوشیدنی‌های رژیمی به طور قابل توجهی با چربی شکم و قند خون بالا مرتبط است که هر دو از علائم سندرم متابولیک هستند. یک مطالعه نشان داد که افزایش دور کمر افرادی که روزانه نوشابه رژیمی مصرف می‌کردند، تقریباً چهار برابر بیشتر از افراد غیرمصرف کننده در یک دوره ۱۰ ساله بود. علاوه بر این، مصرف نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده به طور قابل توجهی با اضافه وزن و چاقی مرتبط است. شیرین کننده‌های مصنوعی غلیظ شده در نوشیدنی‌های رژیمی ممکن است از طریق تحریک هورمون‌های گرسنگی منجر به افزایش گرسنگی و افزایش میل به غذاهای پر کالری شود. همچنین امروزه ابهاماتی در مورد سرطان زا بودن انواع مختلف قندهای مصنوعی به کار رفته در نوشابه‌های رژیمی نیز وجود دارد. آنها همچنین ممکن است با مکانیسم‌های تنظیم وزن تداخل کنند، تعادل باکتری‌های روده را مختل کنند و تنظیم قند خون را تغییر دهند. در حالی که تغییر از نوشابه معمولی به نوشابه رژیمی ممکن است باعث صرفه جویی در کالری شما شود، هنوز مشخص نیست که آیا برای پیشگیری از چاقی و مشکلات سلامت مرتبط در طولانی مدت موثر است یا خیر. در نتیجه، در حالی که مصرف یک نوشابه رژیمی هر چند وقت یکبار بعید است که تأثیر قابل توجهی بر سلامتی شما بگذارد، بهتر است مصرف نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده را تا حد امکان کاهش دهید.

۷. خوردن سیب بصورت ناشتا باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: سیب منبع خوبی از فیبر است که می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید و ممکن است به کاهش وزن کمک کند. سیب سرشار از آب و دارای کالری کمی است، همه این خواص به کاهش وزن کمک می‌کنند. از آنجایی که سیب کالری بسیار کم و محتوای فیبر بالایی دارد، می‌تواند از گرسنگی صبحگاهی جلوگیری کند. با این حال، مهم است که توجه داشته باشید که کاهش وزن یک فرآیند پیچیده و چند بعدی است و خوردن یک سیب با معده خالی به تنهایی ممکن است منجر به کاهش وزن قابل توجهی نشود. پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم برای دستیابی به کاهش وزن پایدار بسیار مهم است.

۸. بستن شکم با پلاستیک در حین پیاده روی و ورزش موجب تعریق و دفع چربی های شکم می شود.

پاسخ: بستن شکم با پلاستیک در حین ورزش یک عمل رایج است که برخی افراد معتقدند با تعریق بیشتر بدن به کاهش وزن کمک می کند. با این حال، هیچ مدرک علمی برای تأیید این ادعا وجود ندارد. تعریق روشی است که بدن برای تنظیم دمای بدن خود دارد و در حالی که ممکن است به دلیل از دست دادن آب منجر به کاهش وزن موقت شود، منجر به از دست دادن چربی نمی شود. علاوه بر این برخی از سلفون ها و نایلون های مورد استفاده حاوی ماده خطرناکی به نام پلی وینیل کلراید (PVC) هستند که می تواند اثرات مضر روی بدن داشته باشد. تنها راه کاهش چربی، ترکیبی از یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم است. مهم است که توجه داشته باشید که تعریق بیش از حد می تواند منجر به کم آبی بدن شود، بنابراین نوشیدن مقدار زیادی آب در حین و بعد از ورزش مهم است. اگر به دنبال کاهش وزن و تقویت ناحیه شکم خود هستید، ترکیبی از تمرینات کاردیو و تمرینات قدرتی، همراه با یک رژیم غذایی سالم می تواند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند.

۹. نان و سیب زمینی و برنج باعث افزایش وزن می شوند و بهتر است به طور کلی از رژیم حذف شوند.

پاسخ: نان، سیب زمینی و برنج همه منابع کربوهیدرات هستند. خوردن بیش از حد کربوهیدرات های با گلیسمی بالا می تواند منجر به افزایش وزن شود. اما لازم نیست این غذاها را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید. این گروه غذایی منبع بسیار مهمی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی هستند از جمله ویتامین های گروه ب، آهن، منیزیم و زینک هستند. تعدیل مصرف نان سفید، سیب زمینی سفید، برنج سفید و ماکارونی سفید از رژیم غذایی می تواند به دلیل مکانیسمی که بدن شما این غذاها را هضم و جذب می کند برای کاهش وزن مفید باشد. از آن جا که سطح قند خون پس از خوردن این غذاها به سرعت بالا می رود بدن به انسولین بیشتری نیاز دارد. انسولین اضافی سبب می شود تا قند خون پایین تر از حد طبیعی خود آید و هنگامی که بدن قند خون را کم می کند سبب می شود تا کربوهیدرات بیشتری مصرف کنید که با مصرف آن ها این چرخه مجددا شروع می شود در نتیجه بیشتر غذا خواهید خورد. با کاهش مصرف آنها، میل به غذا را کاهش می دهید، کمتر غذا بخورید و وزن کم کنید. جایگزین کردن غلات کامل با برخی از این غذاها می توانند گزینه های سالمی باشند، اگر آنها را در حد اعتدال مصرف کنید و اندازه وعده ها را معقول نگه دارید. داشتن یک رژیم غذایی متعادل که شامل انواع گروه های غذایی باشد، مهم است. خوردن پروتئین های گیاهی مانند آجیل، لوبیا و عدس می تواند کمک کننده باشد. گوشت بدون چربی و ماهی نیز می توانند منابع خوبی از پروتئین سالم به جای برنج، ماکارونی، نان و سیب زمینی در رژیم غذایی شما باشند. بنابراین لازم نیست نان، سیب زمینی و برنج را به طور کلی از برنامه غذایی خود حذف کنید، بلکه مصرف آن ها در حد اعتدال نگه دارید.



۱۰. نان، خاصیت چاق‌کنندگی ندارد.

پاسخ: نان در بسیاری از فرهنگ‌ها غذای اصلی است و می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. با این حال، توجه به این نکته مهم است که نان کالری و کربوهیدرات بالایی دارد. مصرف کالری بیشتر از آنچه می‌سوزانید می‌تواند منجر به افزایش وزن شود و قند اضافی از کربوهیدرات‌هایی که برای انرژی استفاده نمی‌شود می‌تواند به عنوان چربی ذخیره شود. نان همچنین دارای تراکم مواد مغذی پایینی است، به این معنی که فاقد ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر است که سایر غذاها مانند میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌ها تامین می‌کنند. علاوه بر این، نان به دلیل طعم و مزه آن و این واقعیت که اغلب با سایر غذاهای پرکالری مانند سس مایونز و کره مصرف می‌شود، می‌تواند کالری دریافتی فرد را افزایش دهد. توجه به اندازه وعده‌ها و انتخاب گزینه‌های سالم تری مانند نان سبوس دار به جای نان سفید مهم است. نان سبوس دار حاوی فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری نسبت به نان سفید است. بنابراین در حالی که نان خود لزوماً چاق‌کننده نیست، مهم است که آن را در حد اعتدال به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف کنید.

۱۱. قهوه به عنوان یک کالری سوز و لاغر کننده قوی شناخته می‌شود و حتی بدون رژیم غذایی هم باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی بسیار کم کالری است و در صورت مصرف بدون هیچ‌گونه مواد اضافی، در کنار رژیم غذایی اصولی و ورزش می‌تواند به شما کمک کند به وزن سالم برسید. کافئین، که در قهوه یافت می‌شود، ممکن است متابولیسم شما را بهبود بخشد و به مدیریت وزن کمک کند. همچنین قهوه می‌تواند در کنترل میزان اشتها نقش داشته باشد و به علت وجود اسید کلروژنیک موجود در آن باعث کاهش سرعت تولید قند در بدن شود. و با این حال، اثرات قهوه بر مدیریت وزن متفاوت است. بسیاری از نوشیدنی‌های خانواده قهوه حاوی شکر اضافه شده و کالری بیش از حد هستند که می‌تواند بر وزن تأثیر منفی بگذارد. علاوه بر این، کافئین ممکن است منجر به خواب ضعیف و میل بیشتر قند در افراد شود، که هر دو می‌توانند بر وزن تأثیر منفی بگذارند. توجه به این نکته مهم است که اگرچه قهوه ممکن است فوایدی برای کاهش وزن داشته باشد، اما نباید به آن به عنوان تنها روش برای دستیابی به کاهش وزن اعتماد کرد. رژیم غذایی سالم و ورزش منظم اجزای مهم هر برنامه کاهش وزن هستند.

۱۲. خوردن آب ولرم با عسل و آبلیمو در صبح ناشتا باعث لاغری می‌شود.

پاسخ: نوشیدن آب گرم با عسل و آب لیمو با معده خالی یک باور عمومی است که می‌تواند متابولیسم را افزایش داده و به کاهش وزن کمک کند. با این حال، توجه به این نکته مهم است که هیچ مدرک علمی برای حمایت از این ادعا وجود ندارد. در حالی که عسل و لیمو فواید زیادی مانند آنتی اکسیدان‌ها و

ویتامین C بالا برای سلامتی دارند، مصرف بیش از حد این ترکیب ممکن است عوارضی از جمله افزایش خطر ابتلا به دیابت، آسیب مینای دندان ها، تشدید مشکلات معده و ایجاد کم آبی در بدن را به دنبال داشته باشد. حفظ یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم برای کاهش وزن پایدار مهم است.

۱۳. تنها دلیلی که من الان چاق هستم کم کاری تیروئید من است.

پاسخ: کم کاری تیروئید تنها علت چاقی نیست. افرادی که دچار کم کاری تیروئید هستند به علت کاهش میزان متابولیسم بدن خطر ایجاد چاقی در آنها بالاتر است. اما باید این نکته را در نظر گرفت علت چاقی تعداد محدودی از افراد کم کاری تیروئید است، چاقی یک بیماری پیچیده است که می تواند توسط عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، رفتار، متابولیسم و هورمون ها ایجاد شود. الگوهای تغذیه، سطح فعالیت بدنی، الگوی خواب، عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت، و مصرف برخی داروها همگی می توانند در افزایش اضافه وزن نقش داشته باشند. برخی از بیماری ها مانند بیماری کوشینگ نیز ممکن است منجر به چاقی یا افزایش وزن شود. داروهایی مانند استروئیدها و برخی داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است باعث افزایش وزن شوند. بنابراین علل زیادی برای چاقی وجود دارد که کم کاری تیروئید تنها یکی از آنهاست.

۱۴. تنقلات (کیک و کلوچه و...) کالری کمی دارند و باعث چاقی نمی شوند.

پاسخ: تنقلاتی مانند کیک و کلوچه اغلب دارای کالری، قند و چربی بالایی هستند. به عنوان مثال، یک عدد کیک یزدی کوچک حدود ۱۲۵ کالری و یک عدد کلوچه سنتی حدود ۵۰۰ کالری انرژی دارد. مصرف بیش از حد این تنقلات می تواند به افزایش وزن و چاقی کمک کند. علاوه بر میزان کالری بالا، این محصولات سرشار از چربی اشباع، شکر، مواد افزودنی و حاوی مقادیر پایینی از پروتئین، فیبر و ویتامین های مورد نیاز هستند. استفاده از آنها علاوه بر دریافت کالری مازاد باعث می شود فرد بعد از مدتی احساس گرسنگی زیاد و میل فراوانی به مصرف مواد غذایی داشته باشد. با این حال، توجه به این نکته مهم است که رابطه میان تنقلات و افزایش وزن پیچیده است و می تواند به عوامل مختلفی مانند نوع میان وعده های مصرف شده، دفعات میان وعده و نحوه تناسب میان وعده ها در برنامه غذایی کلی فرد بستگی داشته باشد. مصرف میان وعده های سالم تر مانند میوه ها، سبزیجات، آجیل و دانه ها می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد و به کنترل وزن کمک کند. تمرین اعتدال و انتخاب های آگاهانه در مورد میان وعده مهم است.

۱۵. خوردن غذا یا میان وعده بعد از ساعت ۹ شب باعث افزایش وزن می شود.

پاسخ: یک باور رایج وجود دارد که خوردن دیر هنگام در شب می تواند باعث افزایش وزن شود. با این حال، شواهد مختلفی در مورد این موضوع وجود دارد. برخی از مطالعات حیوانی نشان می دهند که



خوردن در شب برخلاف ریتم شبانه‌روزی شما است، که به بدن شما می‌گوید چه زمانی بخوابد، غذا بخورد و بیدار شود. بر اساس این نظریه، شب برای استراحت است نه غذا خوردن. موش‌هایی که برخلاف ریتم شبانه‌روزی خود غذا می‌خورند، نسبت به موش‌هایی که فقط در ساعات بیداری غذا می‌خورند، حتی اگر به همان میزان غذا بخورند، وزن بیشتری دارند. با این حال، همه مطالعات روی انسان از این مفهوم پشتیبانی نمی‌کنند. در واقع، مطالعات روی انسان‌ها نشان می‌دهد که لزوماً زمان غذا خوردن مهم نیست، بلکه میزان غذای مصرفی و کالری دریافتی مهم است. به عنوان مثال، مطالعه‌ای روی بیش از ۱۶۰۰ کودک هیچ ارتباطی بین خوردن شام بعد از ساعت ۸ بعد از ظهر و اضافه وزن پیدا نکرد. در این مطالعه به نظر نمی‌رسد افرادی که دیر غذا می‌خورند، مجموع کالری بیشتری مصرف می‌کنند. مطالعه دیگری نشان داد افرادی که بین ساعت ۱۱ شب تا ۵ صبح غذا می‌خورند تقریباً روزانه ۵۰۰ کالری بیشتر نسبت به افرادی که مصرف خود را به ساعات روز محدود کردند، دریافت می‌کردند. به طور کلی، به نظر می‌رسد که خوردن در شب تنها در صورت مصرف کالری مازاد ممکن است منجر به افزایش وزن شود.

۱۶. قرص‌های گیاهی موجود در عطاری‌ها مضر نیست و در کاهش وزن موثر است. / پودرهای لاغری و چاقی عرضه شده در عطاری‌ها یا خریداری شده از سایت موجب کاهش وزن / افزایش وزن سریع و بدون عارضه می‌شود.

پاسخ: امروزه با توجه به عوارض ایجاد شده به دنبال مصرف بعضی از داروهای شیمیایی و تبلیغات گسترده‌ای که در جهت تشویق افراد به استفاده از داروهای گیاهی وجود دارد، بسیاری از مردم داروهای مورد نیاز خود از جمله داروهای مورد استفاده در لاغری را به عنوان گیاهی و از طریق عطاری‌ها تهیه می‌کنند. هیچ‌گاه تصور نکنید این مواد بی‌ضرر هستند. قرص‌های لاغری فاقد مجوز که به عنوان ترکیبی از چندین گیاه مختلف در عطاری‌ها به فروش می‌رسد از موادی تشکیل شده‌اند که یکی از عوارض آنها لاغری است. برخی این داروها از مواد شبه آمفتامین و شبه اکس تشکیل شده‌اند که همان‌طور که بیان شد یکی از عوارض آنها لاغری است. این مواد به شدت اعتیاد آورند و سبب می‌شوند عضلات بدن تحلیل‌برود و فرد تصور می‌کند لاغر شده اما به دنبال مصرف مداوم این داروهای بسیار خطرناک، اعتیاد، ناراحتی‌های قلبی عروقی، شوک، عوارض گوارشی، فشارخون و بسیاری عوارض روانی به سراغ فرد خواهد آمد. علاوه بر این، داروهای حاوی مواد طبیعی گیاهی نیز که عمدتاً در عطاری‌ها عرضه می‌شوند با توجه به نبود نظارت و بررسی آزمایشگاهی در مورد مواد به کار رفته، دوز آنها و اثرات استفاده همزمان از این مواد می‌تواند مشکلاتی را برای افراد مصرف‌کننده ایجاد کند.

۱۷. گرسنگی طولانی مدت به کاهش وزن بهتر کمک می‌کند.

پاسخ: گرسنگی طولانی مدت یک راه سالم یا پایدار برای کاهش وزن نیست. در حالی که ممکن است

منجر به کاهش وزن شود، می‌تواند اثرات منفی نیز بر بدن داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از رژیم‌های گرسنگی برای کاهش وزن استفاده می‌کردند و ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز خود را به مدت سه هفته مصرف می‌کردند، به طور کلی دچار کاهش وزن شدند. با این حال، این افراد در کنار کاهش وزن، توده عضلانی و بافت بدون چربی خود را نیز ۵٪ کاهش دادند. از طرفی اگر انرژی دریافتی خود را بیش از حد و در طولانی مدت کاهش دهید، بدن شما نیز به دنبال مکانیسم بقا ذخایر چربی خود را حفظ کرده و متابولیسم خود را کاهش می‌دهد. به دنبال این وضعیت روند کاهش وزن نیز متوقف می‌شود. علاوه بر این میزان پیروی افراد از رژیم‌های بسیار کم کالری و همراه با گرسنگی‌های طولانی پایین بوده و فرد نمی‌تواند از این قبیل رژیم‌ها به عنوان یک سبک زندگی پایدار استفاده کند. پیروی از یک رژیم بسیار کم کالری در طولانی مدت می‌تواند مشکلاتی از جمله کند شدن رشد مو و ناخن، تضعیف سیستم ایمنی و کند شدن بهبود زخم‌های پوستی را به دنبال داشته باشد. بهترین راه این است که با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی و عادات ورزشی خود که می‌توانید در طولانی مدت حفظ کنید، به کاهش وزن به روشی سالم و پایدار نزدیک شوید.

۱۸. مصرف دمنوش‌های گیاهی، چای سبز بدون رعایت رژیم غذایی منجر به کاهش وزن می‌شود. / مصرف آب کرفس یا دمنوش‌هایی مانند چای سبز و دمنوش‌های بی‌نشان بدون رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن بدن را کاهش می‌دهد. / برخی از عرق‌جات و دمنوش‌ها جهت کنترل وزن یا کنترل بیماری‌های زمینه‌ای به صورت افراطی مصرف می‌شوند. / دمنوش‌های چربی‌سوز بدون رعایت رژیم غذایی سبب کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد دمنوش‌های چربی‌سوز به تنهایی می‌توانند بدون پیروی از یک رژیم غذایی سالم و برنامه ورزشی باعث کاهش وزن قابل توجهی شوند. در حالی که برخی از چای‌ها مانند چای سبز، چای اولانگ و چای پوئر و یا دمنوش زنجبیل، دارچین، رازیانه، و قهوه سبز از طریق افزایش متابولیسم، کاهش اشتها و کنترل قند خون فواید بالقوه کاهش وزن دارند، این فواید به احتمال زیاد در ترکیب با یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم دیده می‌شوند. توجه به این نکته مهم است که هیچ غذا یا نوشیدنی به تنهایی نمی‌تواند باعث کاهش وزن قابل توجه شود. کاهش وزن پایدار از طریق ترکیبی از عادات غذایی سالم به دست می‌آید.

۱۹. حذف وعده غذایی صبحانه یا شام یا حذف کامل کربوهیدرات به کاهش وزن کمک می‌کند. / حذف وعده غذایی شام منجر به کاهش وزن بهتری می‌شود. / مصرف وعده ناهار اشتباه است و باعث چاقی شکمی می‌شود.

پاسخ: حذف وعده‌های غذایی و گرسنگی طولانی مدت نمی‌تواند منجر به کاهش وزن مناسب و پایدار در فرد شود. اصل اساسی برای کاهش وزن کاهش انرژی دریافتی و افزایش انرژی مصرفی در

بدن می‌باشد حال اینکه دریافت کالری در وعده خاصی اثر بیشتری بر روی افزایش وزن داشته باشد از نظر علمی به اثبات نرسیده است. حذف وعده‌های غذایی علاوه بر اینکه منجر به محرومیت بدن از بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز در طول روز می‌شود، می‌تواند روی میزان انرژی و کارایی فرد در طول روز نیز اثرگذار باشد. در وهله اول با توجه به محدودیت کالری دریافتی فرد، حذف وعده غذایی می‌تواند منجر به کاهش وزن در فرد شود. با این وجود در طولانی مدت ولع و تمایل فرد به استفاده از غذاهای پرکالری در میان وعده‌ها می‌تواند روند کاهش وزن را مختل کند. همچنین عمده وزن کاهش یافته در این شرایط مربوط به آبی است که بدن از دست داده است و درصد کمی از وزن کاهش یافته را چربی تشکیل می‌دهد. هنگامی که شما کالری دریافتی خود را در طولانی مدت به شدت کاهش می‌دهید بعد از مدتی بدن به صورت کاملاً هوشمندانه میزان سوخت و ساز خود را کاهش می‌دهد و فرآیند کاهش وزن متوقف می‌شود. علاوه بر این حذف وعده‌های غذایی می‌تواند اثرات مضر دیگری از جمله تاثیر بر چرخه خواب، اختلال در هورمون‌های گرسنگی و سیری، اختلالات معده و مشکلات عصبی به دنبال داشته باشد.

۲۰. رژیم‌های غذایی سم‌زدایی تجویزی توسط عطاری‌ها روش مناسبی جهت پاکسازی بدن و کاهش وزن می‌باشد.

پاسخ: رژیم‌های سم‌زدایی امروزه بسیار مورد استقبال قرار گرفته اند، اما شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد آن‌ها در حذف سموم از بدن مؤثر هستند. در واقع بدن قادر است بدون نیاز به رژیم‌های سم‌زدایی خود را پاکسازی کند. احساس رضایت، شادابی و افزایش تمرکز که به دنبال این نوع رژیم در افراد ایجاد می‌شود احتمالاً به علت حذف غذاهای فرآوری شده، الکل و سایر مواد مضر و ناسالم می‌باشد. رژیم‌های سم‌زدایی اغلب شامل محدودیت شدید کالری هستند که می‌تواند منجر به کاهش وزن و بهبود سلامت متابولیک شود. با این حال، بعید است که این کاهش وزن پس از سرگیری رژیم غذایی عادی پایدار باشد. یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که رژیم‌های سم‌زدایی می‌توانند به دلیل دریافت کالری کم باعث کاهش وزن اولیه شوند، اما با از سرگیری رژیم غذایی عادی، این رژیم‌ها منجر به افزایش وزن می‌شوند. مهم است که با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی و عادات ورزشی خود که می‌توانید در طولانی مدت حفظ کنید، به کاهش وزن به روشی سالم و پایدار نزدیک شوید.

۲۱. رژیم غذایی کتوژنیک سریع‌ترین و امن‌ترین رژیم کاهش وزن هست. / استفاده از رژیم کتوژنیک تأثیر چشمگیری بر کاهش وزن دارد و همچنین عوارض خاصی در طولانی مدت برای سلامتی ندارد.

رژیم کتوژنیک که امروزه به منظور کاهش وزن طرفداران زیادی پیدا کرده است، اولین بار به منظور درمان کودکان مبتلا به صرع مورد استفاده قرار گرفت. اساس این رژیم بر مبنای محدودیت شدید کربوهیدرات مصرفی فرد در طول روز، دریافت میزان متوسط پروتئین و میزان بالای چربی رژیم می‌باشد.

کاهش وزن سریع با این رژیم به دنبال محدودیت شدید کربوهیدرات و از دست دهی آب بدن در فرد رخ می‌دهد. پیروی از این الگوی غذایی در طولانی مدت می‌تواند عوارضی از جمله افزایش سطح چربی مضر خون، خستگی، سستی و بی‌حالی، تهوع، گرفتگی عضلات، یبوست، بوی بد دهان و ریزش مو را به دنبال داشته باشد. براساس گزارش انجمن قلب آمریکا در رتبه بندی انجام شده در مورد مفیدترین الگوها و رژیم‌های غذایی برای سلامت قلب و عروق، رژیم کتوژنیک در رتبه آخر قرار می‌گیرد. همچنین با توجه به محدودیت‌های شدید این الگوی غذایی امکان پیروی از آن به عنوان یک الگوی غذایی دایم و طولانی مدت وجود ندارد و در تحقیقات مختلفی نیز بیان شده است که در طولانی مدت میزان کاهش وزن در افرادی که از این الگو پیروی کردند تفاوت معناداری با افرادی که از رژیم‌های متعادل و کم‌کالری استفاده کردند، ندارد. بنابراین پیروی از یک الگوی غذایی متعادل که مقدار کافی از درشت مغذی و ریز مغذی‌ها را فراهم می‌کند می‌تواند نتایج مطلوب تری به دنبال داشته باشد.

۲۲. مصرف مکمل مولتی ویتامین باعث چاقی می‌شود.

پاسخ: شواهدی وجود ندارد که نشان دهد مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین باعث چاقی می‌شود. در واقع، یک مطالعه نشان داد که در مقایسه با افراد غیر مصرف‌کننده، مصرف کنندگان مرد ویتامین و/یا مکمل‌های غذایی دارای وزن بدن، توده چربی و BMI کمتری هستند. همین تفاوت‌ها در زنان مشاهده شد، اما از نظر آماری معنی‌دار نبود. ویتامین‌ها فاقد کالری هستند اما به عنوان کاتالیزور در بسیاری از واکنش‌های شیمیایی بدن تأثیر می‌گذارند. در نتیجه مصرف این مواد مغذی در متابولیسم موثر است. مصرف مولتی ویتامین با هدف جبران کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی مثل ویتامین‌های گروه ب و زینک که در فرآیند سوخت و ساز بدن نقش دارند، می‌تواند منجر به بهبود فرآیندهای متابولیکی فرد شده و میزان اشتها را بالا برده و منجر به میزان محدودی افزایش وزن شود. از طرفی این بهبود سوخت و ساز و فرآیندهای متابولیکی در افراد چاق می‌تواند باعث کاهش وزن شود.

۲۳. مغز گردو و زیتون باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: گردو و زیتون هر دو سرشار از چربی‌های سالم هستند و جایگزینی آنها با منابع حاوی چربی‌های اشباع می‌تواند منجر به کاهش وزن شود. زیتون دارای چگالی کالری کمی است و منبع خوبی از چربی‌های سالم است، دو عاملی که ممکن است با کمک به سیر نگه داشتن شما و جایگزینی چربی‌های ناسالم در رژیم غذایی شما، کاهش وزن را افزایش دهند. مطالعه‌ای که در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شد نشان داد که رژیم غذایی حاوی چربی‌های غیراشباع، مانند آنهایی که در گردو و روغن زیتون یافت می‌شود، در مقایسه با رژیم غذایی با چربی کمتر و کربوهیدرات‌های بالاتر، ممکن است اثرات مشابهی بر کاهش وزن داشته باشد. خوردن یک مشت آجیل در بیشتر روزهای هفته با کاهش خطر چاقی و بیماری قلبی مرتبط است. اما در نظر داشته باشید مصرف زیتون و گردو به

تنهایی و بدون رعایت یک الگوی غذایی سالم، اصلاح سبک زندگی و کنترل تعادل میان کالری مصرفی و دریافتی نمی‌تواند باعث کاهش وزن شود. هر عدد مغز گردو و زیتون سبز به ترتیب حاوی ۳۰ و ۶ کالری میباشند. در صورتیکه فرد بدون در نظر گرفتن این میزان کالری به صورت کنترل نشده از این دو ماده مفید مصرف کند، دریافت کالری مازاد می‌تواند در نهایت منجر به افزایش وزن در فرد شود.

۲۴. آب میوه کم کالری است و میزان مصرف آن آزاد است.

پاسخ: آبمیوه دارای ویتامین، موادمعدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست، ولی بدون فیبر است و قند بالایی دارد. وجود میزان بالای فیبر در میوه بر خلاف آب میوه اثرات مثبت فراوانی به دنبال دارد از جمله ایجاد حس سیری در فرد، و اینکه قند موجود در میوه‌ها درون ساختارهای فیبری گرفتار شده است و در طول هضم، به آرامی تجزیه و آزاد می‌شود. در نتیجه مانع افزایش ناگهانی سطح انسولین در بدن می‌شود. همچنین از نظر کالری دریافتی چون آبمیوه در واقع شامل چندین میوه است از نظر میزان کالری حتی بیشتر از نوشابه و سایر نوشیدنی‌های مضر و پر انرژی است. به طوریکه هر لیوان آب سیب شامل ۱۱۴ کالری بوده و این میزان در مورد نوشابه حدود ۱۰۰ کالری می‌باشد. خطر پوسیدگی دندانی نیز در افراد مصرف کننده میزان بالای آبمیوه نسبت به سایر افراد بالاتر است.

۲۵. در رژیم‌های خودسرانه، منابع غذایی چربی‌ها به صورت کامل از برنامه غذایی حذف می‌شوند. / برای کاهش وزن چربی نباید مصرف شود.

پاسخ: می‌توان از چربی در رژیم‌های کاهش وزن نیز استفاده کرد. مصرف چربی‌های سالم می‌تواند به شما کمک کند احساس سیری بیشتری داشته باشید، که می‌تواند به شما کمک کند در کل کمتر غذا بخورید و وزن کم کنید. با این حال، مهم است که توجه داشته باشید که همه چربی‌ها مفید و کمک کننده نیستند. چربی‌های غیراشباع، مانند آنهایی که در آووکادو، آجیل، دانه‌ها و ماهی‌های چرب یافت می‌شوند، چربی‌های سالم محسوب می‌شوند و می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند. از سوی دیگر، چربی‌های ترانس و چربی‌های اشباع شده که در شیرینی، بیسکویت، فست فود و غذاهای آماده، و روغن‌های جامد وجود دارد باید محدود شوند زیرا می‌توانند اثرات منفی بر سلامتی از جمله افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، کبد چرب، دیابت و چاقی داشته باشند. علاوه بر این باید این نکته را نیز در نظر گرفت محدودیت زیاد مصرف چربی با هدف کاهش وزن در رژیم‌های غیر اصولی می‌تواند منجر به دریافت ناکافی اسیدهای چرب ضروری و کاهش جذب ویتامین‌های محلول در چربی شود. کمبود اسیدهای چرب ضروری مشکلاتی از جمله افسردگی، افزایش خطر سرطان، کلسترول بالا و افزایش خطر بیماری‌های قلبی را به دنبال دارد.

۲۶. زمان صرف غذا اهمیت ندارد.

پاسخ: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد زمان بندی وعده‌های غذایی می‌تواند در کاهش وزن و سلامت کلی نقش داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که زمانی که غذا می‌خورید می‌تواند روی دور کمر شما تأثیر بگذارد. هماهنگ کردن وعده‌های غذایی خود با ریتم طبیعی شبانه روزی ممکن است به عملکرد مطلوب شما کمک کند و منجر به بهبود سلامتی شود. شواهد نشان می‌دهد که بدن ما زمانی که صبح‌ها بیشتر از شب می‌خوریم، بهترین عملکرد را دارد. زمان بندی وعده‌های غذایی به این شکل ممکن است منجر به دستیابی به وزن مناسب، تنظیم هورمون‌ها، سطح قند و کلسترول خون، الگوهای خواب و سایر بهبودهای متابولیک شود. تحقیقات بهترین زمان مصرف وعده‌های غذایی اصلی بین ساعت ۷ تا ۸ برای صبحانه، ساعت ۱۲ تا ۱۴ برای ناهار و ساعت ۱۹ تا ۲۱ را برای شام پیشنهاد داده‌اند. با این حال، شواهدی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد زمانی از روز که بزرگترین وعده غذایی خود را می‌خورید، آنقدر که قبلاً تصور می‌شد برای کاهش وزن مهم نیست. Chrono-nutrition همچنان یک حوزه تحقیقاتی هیجان انگیز است و شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که زمان بندی وعده‌های غذایی می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت بسیاری از افراد ایفا کند. به طور خلاصه، زمان غذا خوردن ممکن است برای کاهش وزن و سلامت کلی مهم باشد، اما شواهد قطعی نیستند و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

۲۷. برای افزایش وزن از پودرهای کاملاً گیاهی که در عطاری‌ها موجود است استفاده کند

پاسخ: امروزه تمایل افراد به استفاده از محصولات با عنوان طبیعی و گیاهی که کنترل مناسبی روی آنها وجود ندارد باعث بروز مشکلات عمده‌ای شده است. معمولاً پودرهای چاقی در بین عطاری‌ها، آرایشگاه‌های زنانه، باشگاه‌های ورزشی و... به وفور پیدا می‌شود. عدم نظارت و کنترل بر فرآیند تولید، بسته بندی و عرضه این محصولات منجر به سوءاستفاده افراد سودجو از این فرآورده‌ها شده است. استفاده از این محصولات منجر به ایجاد اختلالاتی از جمله مشکلات کبدی و کلیوی، اختلال در عملکرد قلب و عروق و سیستم عصبی و بروز مشکلات هورمونی شده است. علاوه بر این استفاده از مواد غیرمجاز در این محصولات مانند مواد مخدر و کورتون که از طریق احتباس آب در بدن باعث افزایش وزن در فرد می‌شود نیز می‌تواند مشکلات فراوانی مانند سرکوب سیستم ایمنی، افزایش قند خون و افزایش فشار خون به دنبال داشته باشد. علم تغذیه همواره رعایت رژیم غذایی اصولی که می‌تواند با غنی سازی مواد غذایی مصرفی میزان بالای کالری را از طریق مواد غذایی سالم به فرد برساند را پیشنهاد می‌کند.

۲۸. کره بادام زمینی چربی سوز است

پاسخ: کره بادام زمینی یک چربی سوز نیست، اما می‌تواند از راه‌های مختلفی به کاهش وزن کمک کند. کره بادام زمینی سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم، انواع ویتامین و مواد معدنی ضروری است



که می‌تواند به کنترل اشتها و شما کمک کند و برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید. این می‌تواند به شما کمک کند به طور کلی کمتر غذا بخورید و وزن کم کنید. علاوه بر این، کره بادام زمینی دارای شاخص گلیسمی پایینی است، به این معنی که باعث افزایش سریع سطح قند خون نمی‌شود. این می‌تواند به تثبیت قند خون و جلوگیری از پرخوری کمک کند. بادام زمینی و کره بادام زمینی نیز یکی از منابع اصلی آرژنین، یک اسید آمینه دخیل در سنتز پروتئین هستند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۰ نشان می‌دهد که محتوای آرژنین موجود در آجیل ممکن است باعث افزایش چربی سوزی در بدن شود. اما توجه به این نکته ضروری است که با استناد به نتایج یک مطالعه نمی‌توان نتیجه‌گیری مناسبی درباره اثرگذاری این ماده داشت. با این حال، مهم است که کره بادام زمینی را در حد اعتدال مصرف کنید زیرا کالری و چربی بالایی دارد. دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی حاوی حدود ۱۹۰ کالری و ۱۶ گرم چربی است. بنابراین، در حالی که کره بادام زمینی می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی کاهش وزن سالم باشد، باید در حد اعتدال و به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف شود.

۲۹. مصرف ته دیگ از چاقی جلوگیری می‌کند.

پاسخ: امروزه برخی افراد و حتی متخصصان مصرف ته دیگ را مفید و حتی جایگزین کردن آن با برنج را راهکاری برای کاهش وزن میدانند. ابتدا باید توجه نمود که میزان دریافت روغن و چربی که پراکالری‌ترین درشت مغذی شناخته شده است با مصرف ته دیگ افزایش میابد. در نتیجه کالری دریافتی بالاتر می‌تواند باعث افزایش وزن در فرد شود. علاوه بر این حرارت بالای مورد استفاده در زمان پخت می‌تواند بسیاری از مواد مغذی موجود در ته دیگ را از بین ببرد و این فرآورده ارزش غذایی پایینی خواهد داشت. همچنین میزان بالای آکریلامید موجود در ته دیگ‌های برشته و نیم سوخته نیز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را در افراد افزایش دهد. به صورت کلی و برخلاف ادعاهای مطرح شده حذف ته دیگ از برنامه غذایی می‌تواند یکی از راهکارهای مهم کاهش وزن در افراد باشد.

۳۰. روغن‌های گیاهی زیتون یا کنجد کالری بالایی نداشته و تاثیری در افزایش وزن ندارند

پاسخ: روغن زیتون و روغن کنجد حاوی کالری هستند، اما اگر در حد متعادل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف شوند، لزوماً چاق کننده نیستند. با این حال، توجه به این نکته مهم است که روغن زیتون با وجود اینکه دارای خواص متعددی از جمله جلوگیری از سکنه قلبی، رفع مشکلات گوارشی، و بهبود حافظه و سلامت سیستم مغزی می‌باشد یک غذای پراکالری است (هر قاشق غذاخوری حاوی ۱۲۰ کالری می‌باشد) و مصرف بیش از حد ممکن است منجر به عواقب نامطلوب شود. در حالی که غذاهای غنی از اسیدهای چرب تک غیراشباع، مانند روغن زیتون، سالم‌تر از غذاهای غنی از چربی‌های اشباع شده و ترانس هستند، استفاده بی‌رویه آنها می‌تواند منجر به اثرات نامطلوب بر سلامت شود. یک قاشق غذاخوری روغن کنجد حاوی حدود ۱۲۰ کالری

است. چربی های غیراشباع زیادی نیز دارد که به عنوان آنتی اکسیدان، ضدالتهاب و محافظت کننده از سلامت قلب و عروق می تواند مورد استفاده قرار گیرد. مانند زیتون، روغن کنجد نیز می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد که در حد اعتدال مورد استفاده قرار گیرد. توجه به این نکته مهم است که خوردن کالری بیشتر از نیاز بدن، صرف نظر از منبع، می تواند منجر به افزایش وزن شود. بنابراین در حالی که زیتون و روغن کنجد دارای فواید سلامتی هستند، باید به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف شوند.

۳۱. مصرف سرکه سیب در حالت ناشتایی قبل از صبحانه، باعث لاغری می شود

پاسخ: نوشیدن سرکه سیب با معده خالی قبل از صبحانه روشی است که برخی افراد ادعا می کنند به کاهش وزن، کاهش گرسنگی و حذف سموم از سیستم بدن کمک می کند. با این حال، شواهد علمی حمایت کننده از این ادعاها محدود و به دور از قطعیت است. برخی از مطالعات انسانی نشان می دهند که مصرف مکمل یا سرکه سیب ممکن است به سرکوب اشتها کمک کند و تأثیر مفید کمی بر کاهش وزن داشته باشد، این امر عمدتاً به اسید استیک نسبت داده می شود، نوعی اسید غلیظ در سرکه سیب که ممکن است اثرات سرکوب گرسنگی داشته باشد. با این حال، تحقیقات انسانی با کیفیت بالا در این زمینه محدود است. توجه به این نکته مهم است که در حالی که سرکه سیب ممکن است کمی بر میزان گرسنگی تأثیر بگذارد، بعید است که نوشیدن سرکه سیب تأثیر معنی داری بر دور کمر شما داشته باشد، مگر اینکه با افزایش فعالیت بدنی و اصلاحات سالم در رژیم غذایی شما همراه شود. علاوه بر این، نوشیدن سرکه سیب می تواند عوارض جانبی نامطلوبی مانند فرسایش دندان و حالت تهوع ایجاد کند. بنابراین، اگر تصمیم به مصرف سرکه سیب دارید، به طور کلی توصیه می شود دوز روزانه خود را به ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری رقیق شده در یک لیوان آب محدود کنید و پس از آن برای جلوگیری از فرسایش دندان، دهان خود را با آب بشویید.

۳۲. مصرف برنج کته نسبت به برنج آبکش بیشتر سبب چاقی و اضافه وزن می شود.

پاسخ: برخلاف تصور عموم از نظر میزان کالری تفاوتی میان برنج آبکش و کته وجود ندارد (هر ۱۰۰ گرم برنج پخته شده به صورت آبکش یا کته حاوی ۱۳۰ کالری است). از طرفی با توجه به اینکه در فرآیند پخت برنج کته آبی دور ریخته نمی شود این نوع پخت باعث حفظ ویتامین های موجود در برنج می شود، از جمله ویتامین های محلول در آب مثل گروه ب که حفظ آنها باعث بهبود فرآیند هضم و جذب نشاسته موجود در برنج می شود. در زمان پخت برنج به صورت کته به مراتب روغن کمتری نسبت به روش آبکش مصرف می شود که این مورد نیز می تواند باعث کاهش دریافت کالری در فرد شود. از آنجا که برنج کته زمان پخت کوتاهتری دارد پس بعد از خوردن برنج کته قند بدن سریع بالا نمی رود و واکنش سریعی نسبت به کته نشان نمی دهد.



۳۳. با مصرف دارو و مکمل به تنهایی می‌توان کاهش وزن یا افزایش وزن مطلوب سالم و پایدار داشت.

پاسخ: در حالی که برخی از داروها و مکمل‌ها ممکن است به کاهش وزن یا افزایش وزن کمک کنند، اما جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم نیستند. در زمینه کاهش وزن این مکمل‌ها می‌توانند از طریق کاهش اشتها، افزایش میزان متابولیسم بدن و کاهش جذب چربی موجود در غذا عمل کنند. توجه به این نکته ضروری است که داروها و مکمل‌ها باید فقط به عنوان بخشی از یک برنامه مدیریت وزن جامع که شامل تغییرات رژیم غذایی و فعالیت بدنی است استفاده شود. کاهش وزن یا افزایش وزن پایدار به بهترین وجه از طریق تغییرات سبک زندگی که شامل یک رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و عادات سالم است به دست می‌آید.

۳۴. صبحانه هر چقدر خورده شود، چاق نمی‌کند

پاسخ: صبحانه یکی از مهمترین و اصلی‌ترین وعده‌های غذایی در یک رژیم متعادل و اصولی است که تامین‌کننده انرژی فرد در بخش مهمی از روز می‌باشد. از مزایای مصرف صبحانه به صورت منظم می‌توان به افزایش تمرکز و یادگیری، کاهش ریزه‌خواری در طول روز، بهبود عملکرد سیستم گوارش، و افزایش کارایی و عملکرد فردی اشاره نمود. اما خوردن بیش از حد هر چیزی در هر وعده غذایی همراه با دریافت کالری بالاتر می‌تواند منجر به افزایش وزن شود و صبحانه نیز از این قاعده مستثنی نیست. با این حال، توجه به این نکته ضروری است که نوع غذایی که برای صبحانه می‌خورید نیز می‌تواند در مدیریت وزن نقش داشته باشد. برخی غذاها و نوشیدنی‌ها، از جمله غذاهای فرآوری شده و آن‌هایی که حاوی قند افزوده هستند، مانند نوشابه و برخی غلات صبحانه، در صورت مصرف بیش از حد ممکن است به افزایش وزن کمک کنند. خوردن یک صبحانه سالم حاوی پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم می‌تواند به کنترل اشتها، شما کمک کند و برای مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید، که می‌تواند به شما کمک کند در کل کمتر غذا بخورید و وزن کم کنید.

۳۵. مصرف میوه به جای وعده شام در زمانی که فرد می‌خواهد لاغر شود بسیار خوب جواب می‌دهد.

پاسخ: برخلاف تصور عموم مردم در مورد کالری پایین میوه‌ها، باید این موضوع به روشنی بیان شود که میوه‌ها علاوه بر ویتامین‌های مفید حاوی قند و کالری نیز می‌باشند. جایگزینی میوه با شام با هدف کاهش کالری دریافتی و به دنبال آن لاغری تصور اشتباهی است زیرا افراد با مصرف میوه به علت عدم دریافت پروتئین کافی که خاصیت سیرکنندگی دارد بعد از مدتی دچار گرسنگی می‌شوند. مصرف حجم بالای میوه با هدف سیر شدن باعث افزایش کالری دریافتی نسبت به وعده شام حذف شده می‌شود. علاوه بر این نوع قند موجود در میوه که از نوع فروکتوز است مسیر متابولیسمی خاصی دارد که عمده فروکتوز مازاد را تبدیل به چربی می‌کند. علاوه بر این، ارتباط خاصی میان فروکتوز و دو

هورمون مهم بدن به نام لپتین و گرلین که به ترتیب هورمون‌های سیری و گرسنگی هستند وجود دارد. این ارتباط از طریق فرآیندهای خاص متابولیسمی در نهایت باعث می‌شود فروکتوز کمتر از گلوکز (نوع قند موجود در قند و شکر) منجر به ایجاد حس سیری در فرد شود.

۳۶. روغن مایع از روغن جامد انرژی کمتری دارد و باعث چاقی نمی‌شود.

پاسخ: چاقی ناشی از مصرف روغن به صورت مایع یا جامد نیست، بلکه بیشتر ناشی از کالری دریافتی بیش از کالری مصرف شده است. هر قاشق غذاخوری روغن مایع آفتابگردان و روغن جامد نباتی به میزان یکسان حاوی ۱۲۰ کالری می‌باشند. با این وجود باید توجه نمود که روغن‌های جامد به علت فرآیند هیدروژنه شدن و میزان بالای چربی‌های اشباع و ترانس می‌توانند خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان را افزایش دهند. روغن‌های مایع به سرعت به حرارت بالا واکنش داده و خاصیت خود را از دست می‌دهند. به همین دلیل برای سرخ کردن مواد در حرارت بالا استفاده از روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی توصیه می‌شود.

۳۷. برای کاهش وزن از مواد سنتی مخدر استفاده کنید.

پاسخ: مصرف داروهای مخدر برای کاهش وزن توصیه نمی‌شود. در حالی که برخی از افراد ممکن است هنگام مصرف داروهای مخدر دچار کاهش وزن شوند، این معمولاً یک عارضه جانبی دارو است و به عنوان اثر مستقیم دارو در نظر گرفته نمی‌شود. این محصولات با کاهش اشتها، افزایش سوخت و ساز بدن، کاهش میزان جذب مواد غذایی و افزایش انرژی برای فعالیت می‌توانند منجر به کاهش وزن سریع در کوتاه مدت شوند. استفاده طولانی مدت از مواد افیونی می‌تواند منجر به وابستگی فیزیکی و علائم ترک در صورت قطع دارو شود. راه‌های ایمن‌تر و مؤثرتری برای کاهش وزن وجود دارد که شامل عادات غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم می‌شود.

۳۸. برای لاغری سریع فقط سبزی بخورید/برای کاهش وزن گیاه خواری کنید.

پاسخ: یک رژیم گیاهخواری می‌تواند راهی سالم برای کاهش وزن باشد، اما منظور از رژیم گیاهخواری فقط مصرف سبزیجات نیست. یک رژیم گیاهخواری متعادل معمولاً شامل انواع غذاها مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه‌ها است. این غذاها سرشار از فیبر، ریزمغذی‌ها و ترکیبات گیاهی مفید هستند و نسبت به غذاهای حیوانی کالری، چربی و پروتئین کمتری دارند. گیاهخواری انواع مختلفی دارد و کامل‌ترین و کم‌عارضه‌ترین نوع آن لاکتو اوو و جترین است که این افراد در رژیم گیاه خوار خود، منع مصرف گوشت دارند؛ اما می‌توانند تخم مرغ و مواد لبنی را مصرف کنند. بر اساس مطالعات از جمله مزایای پیروی از رژیم گیاهخواری کاهش فشار خون، کاهش اوره خون، کاهش قند خون، کاهش دریافت غذاهای فرآوری شده و محدودیت کالری دریافتی و کاهش

وزن می‌باشد. از طرفی این رژیم ایراداتی از جمله کمبود در برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی که به طور عمده در محصولات حیوانی وجود دارند مثل ویتامین B12، ویتامین D، کلسیم و پروتئین، ریزش مو، اختلال خواب، کاهش تراکم استخوان، دسترسی دشوار و میزان پیروی پایین در میان افراد را دارد.

۳۹. علت اصلی چاقی سردی معده است و با مصرف زیاد گرمیجات می‌توان لاغر شد مصرف خیار، گوجه، کاهو و سالاد به دلیل سردی باعث چاقی می‌شود/مصرف غذاهایی با طبع سرد چاق کننده و غذاهایی با طبع گرم لاغر کننده است.

پاسخ: بر اساس کتب طب سنتی افراد بر اساس نوع مزاج و طبع به چهار گروه عمده تقسیم می‌شوند: مزاج بلغمی با طبع سرد و مرطوب، مزاج دموی با طبع گرم و مرطوب، مزاج صفراوی با طبع گرم و خشک، و مزاج سوداوی با طبع سرد و خشک. طب سنتی بر اساس مزاج و طبع هر یک از افراد توصیه‌هایی را به منظور تعدیل مزاج آنها پیشنهاد می‌دهد. باید به این نکته توجه نمود که عوامل زیادی می‌توانند در افزایش وزن نقش داشته باشند، از جمله الگوهای غذا خوردن، سطح فعالیت بدنی، و روال خواب. عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت، ژنتیک و مصرف برخی داروها نیز نقش دارند. همچنین انواع مختلفی از ژن‌ها ممکن است با افزایش گرسنگی و دریافت غذا، به چاقی کمک کنند. برخی از بیماری‌ها، مانند بیماری کوشینگ، ممکن است منجر به چاقی یا افزایش وزن شود. داروهایی مانند استروئیدها و برخی داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است باعث افزایش وزن شوند. حفظ وزن سالم اغلب شامل عوامل مشابهی مانند رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم و خواب کافی است. توجه به این نکته مهم است که لاغر بودن لزوماً مساوی با سالم بودن نیست. سلامتی توسط عوامل بسیاری از جمله رفاه روانی، عدم وجود بیماری، سطح آمادگی جسمانی و ترکیب بدن تعیین می‌شود. به صورت کلی در دراز مدت در نظر گرفتن تعادل میان انرژی دریافت شده و انرژی مصرف شده در کنار ویژگی‌های مواد غذایی مصرفی و سایر عوامل موثر می‌تواند فرد را به سمت چاقی یا لاغری سوق دهد. در منابع طب سنتی مواد غذایی به انواع سرد و گرم تقسیم می‌شوند. از جمله غذاهای گرم می‌توان به انجیر، انگور، گلابی، موز، نارگیل، پسته، گردو، گوشت، روغن زیتون و روغن کنجد اشاره نمود. موادی مانند کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، خیار، ریواس، ماست، دوغ، خورشت کدو و خورشت آلو نیز در دسته غذاهای سرد قرار می‌گیرند. حال این موضوع که افرادی که مزاج سرد و تری دارند باید مصرف خوراکی‌های دارای مزاج گرم و خشک را در برنامه غذایی خود افزایش دهند تا مزاج آنها تعدیل شود و به وزن مناسب برسند توسط متخصصین طب سنتی توصیه می‌شود. باید این نکته را به روشنی بیان کرد که تا این لحظه هیچ مطلبی در تایید یا رد این موضوع در کتب و رفرنس‌های معتبر علوم پزشکی وجود ندارد. به منظور تایید یا رد این موضوع نیاز به انجام مطالعات دقیق روی جمعیت‌هایی با جامعه آماری بالا می‌باشد.

۴۰. افزایش وزن بدن تا موقعی که مزاحم فعالیت روزمره نشود طبیعی است.

پاسخ: افزایش وزن می‌تواند بخشی طبیعی از زندگی باشد، به خصوص با افزایش سن. با این حال، توجه به این نکته مهم است که حتی اگر افزایش وزن با فعالیت‌های روزانه تداخل نداشته باشد، باز هم می‌تواند پیامدهای بالقوه‌ای برای سلامتی داشته باشد. اضافه وزن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند بیماری قلبی، دیابت و انواع خاصی از سرطان را افزایش دهد. همچنین مهم است که به یاد داشته باشید که بدن هر فردی متفاوت است و وزنی که ممکن است برای یک فرد وزن مناسبی باشد ممکن است برای دیگری نباشد. عواملی مانند توده عضلانی، تراکم استخوان و ترکیب کلی بدن در تعیین اینکه چه وزنی سالم است نقش دارند.

۴۱. خوردن قره قروت می‌تواند باعث لاغری شود.

پاسخ: قره قروت یکی از فرآورده‌های فرعی شیر است که به روش سنتی از کشک تولید می‌شود. این ماده غذایی را می‌توان به عنوان یک محصول لبنی نیز در نظر گرفت که دارای میزان مناسبی از کلسیم بوده و مانند شیر قند موجود در آن از نوع لاکتوز می‌باشد. از جمله مزیت‌های این محصول درصد پایین چربی موجود در آن به علت فرآیند تهیه آن می‌باشد. با این وجود هر ۱۰۰ گرم از آن حدود ۲۴۰ کالری دارد که در صورت استفاده به صورت کنترل نشده می‌تواند باعث افزایش وزن شود. مطالعات علمی یافته‌ای مبنی بر اینکه مصرف این ماده می‌تواند منجر به لاغری شود گزارش نداده‌اند اما با توجه به میزان پروتئین نسبتاً مناسبی که در آن وجود دارد می‌تواند در صورت مصرف به مقدار مناسب حس سیری در فرد ایجاد کند. حتماً میزان اسیدیته و نمک بالای این محصول را در زمان مصرف در نظر داشته باشید.

۴۲. برای درمان اضافه وزن و چاقی متفورمین یا لووتیروکسین بسیار مناسب است.

پاسخ: متفورمین و لووتیروکسین هر دو داروهایی هستند که می‌توانند بر وزن تأثیر بگذارند، اما اساساً برای درمان اضافه وزن و چاقی استفاده نمی‌شوند. متفورمین دارویی است که عمدتاً برای درمان دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود، اما مشاهده شده است که در برخی افراد منجر به کاهش وزن می‌شود. تصور می‌شود که این کاهش وزن به دلیل اثر متفورمین بر افزایش حساسیت به انسولین و تغییر نحوه ذخیره و استفاده از چربی در بدن باشد. با این حال، متفورمین توسط FDA برای کاهش وزن تایید نشده است و نباید صرفاً برای این منظور استفاده شود. از سوی دیگر، لووتیروکسین دارویی است که برای درمان کم کاری تیروئید، وضعیتی که در آن غده تیروئید هورمون‌های تیروئید کافی تولید نمی‌کند، استفاده می‌شود. در حالی که افزایش وزن می‌تواند نشانه کم کاری تیروئید باشد و درمان این بیماری با لووتیروکسین می‌تواند منجر به تثبیت یا کاهش وزن شود، مهم است که توجه داشته



باشید که لووتیروکسین نباید برای کاهش وزن در افراد بدون کم کاری تیروئید استفاده شود. استفاده از این روش می‌تواند منجر به عوارض جدی برای سلامتی شود. مهم است به خاطر داشته باشید که اگرچه این داروها می‌توانند بر وزن تأثیر بگذارند، اما جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم نیستند. اگر قصد استفاده از این داروها را برای کاهش وزن دارید، بسیار مهم است که ابتدا با یک پزشک یا متخصص تغذیه در مورد آن مشورت کنید.

۴۳. رعایت رژیم‌های تک غذایی (مثلاً مصرف موز به مدت یک ماه یا مصرف فقط یک نوع آش در نهار یا مصرف سیب) بدون توجه به اصل تنوع و تعادل غذایی باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: پیروی از یک رژیم غذایی تک غذایی می‌تواند منجر به کاهش وزن شود، اما درک دلیل و خطرات احتمالی آن مهم است. از دیگر مزایای یاد شده برای این نوع رژیم ساده بودن تهیه و دسترسی به آن می‌باشد. کاهش وزنی که در یک رژیم غذایی تک غذایی به دست می‌آید، در درجه اول به دلیل محدودیت کالری است که از حذف اکثر غذاها ناشی می‌شود. به عنوان مثال، اگر در تمام وعده‌های غذایی خود فقط موز یا نوع خاصی از سوپ می‌خورید، احتمالاً کالری کمتری نسبت به رژیم غذایی متنوع دریافت می‌کنید. این باعث کاهش کالری دریافتی می‌شود که می‌تواند منجر به کاهش وزن شود. در حالی که این ممکن است منجر به کاهش وزن در کوتاه مدت شود، به ندرت در طولانی مدت حفظ می‌شود. علاوه بر این، چنین رژیم‌هایی توسط مطالعات علمی تایید نمی‌شوند و می‌توانند بیش از حد محدود کننده، ناپایدار و ناسالم باشند. این نوع رژیم‌ها می‌توانند منجر به کمبودهای تغذیه‌ای شوند زیرا هیچ غذایی نمی‌تواند تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را تامین کند. یک رژیم غذایی متعادل با انواع غذاها به طور کلی برای سلامت طولانی مدت و مدیریت وزن پایدار توصیه می‌شود.

۴۴. مصرف کمتر از سهم تعریف شده کربوهیدرات‌ها و یا حذف کامل آنها با باور چاق کنندگی/ خوردن نان و برنج برای شام باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود.

پاسخ: کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. بنابراین، رژیم غذایی بدون کربوهیدرات ممکن است منجر به کاهش انرژی و خستگی شود. کربوهیدرات‌ها منبع بسیار مهمی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند از جمله ویتامین‌های گروه ب، آهن، منیزیم و زینک هستند. بسیاری از غذاهای حاوی کربوهیدرات سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند. زمانی که کربوهیدرات‌ها را به طور کامل کاهش می‌دهید، به خصوص غلات و حبوبات، مصرف این مواد مغذی ضروری را بیشتر کاهش می‌دهید. ممکن است فیبر کافی دریافت نکنید. فیبر یکی از مواد مغذی است که اگر کربوهیدرات نخورید ممکن است به اندازه کافی از آن استفاده نکنید. غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات، به ویژه انواع نشاسته‌ای، برخی از بزرگترین منابع فیبر هستند. فیبر نقش کلیدی در هضم، سلامت

قلب و سلامت روده دارد. کربوهیدرات‌ها منبع انرژی ترجیحی مغز هستند. تخمین می‌زنند که مغز هر روز تقریباً ۱۲۰ گرم کربوهیدرات مصرف می‌کند و مغز تقریباً ۲۰ درصد از کل انرژی سوزانده شده در روز را تشکیل می‌دهد. هنگامی که برای اولین بار رژیم کم کربوهیدرات را شروع می‌شود، ممکن است کاهش عملکرد مغزی، خستگی ذهنی و نوسانات خلقی را تجربه می‌شود، زیرا منبع سوخت اولیه بدن ناگهان حذف شده است. حذف کامل مواد غذایی حاوی کربوهیدرات یا کاهش بسیار شدید آنها ممکن است منجر به بی‌وست، کمبود انرژی و کمبود احتمالی ریزمغذی‌ها شود. انتخاب کربوهیدرات‌های سالم مهم است، زیرا کیفیت این کربوهیدرات‌ها عامل واقعی نه تنها در تعیین کارکرد مغز دارد، بلکه تعیین کننده چگونگی استفاده مغز و بقیه بدن از آن کربوهیدرات‌ها و نتایج آن برای سلامتی ذهنی است. کربوهیدرات‌ها می‌توانند به عضله سازی شما کمک کنند. پروتئین اغلب زمانی که صحبت از حجیم شدن به میان می‌آید، شهرت دارد، اما کربوهیدرات‌ها به همان اندازه مهم هستند. وقتی کربوهیدرات می‌خورید، بدن مقداری از آنها را به گلیکوژن تبدیل می‌کند، شکل ذخیره ای از کربوهیدرات که در ماهیچه‌ها ذخیره می‌شود. کربوهیدرات‌ها می‌توانند به عضلات شما کمک کنند پس از تمرینات سخت، سریعتر خود را ترمیم کنند. کمبود کربوهیدرات ممکن است دلیل کاهش تناسب اندام باشد. بنابراین لازم است نان، سیب زمینی، برنج و سایر منابع کربوهیدرات به طور کلی از برنامه غذایی حذف نشود و مصرف منابع کربوهیدرات در حد اعتدال بخصوص منابع حاوی کربوهیدرات کامل ضروری است.

۴۵. خوردن آب منجر به چاقی می‌شود/ مصرف زیاد آب باعث چاقی می‌شود پس کمتر آب می‌نوشم

پاسخ: آب به طور معمول ۵۰ تا ۶۰ درصد وزن کل بدن یک بزرگسال را تشکیل می‌دهد. آب اساس خون، لنف و شیره‌های گوارشی را تشکیل می‌دهد و امکان انتقال مواد مغذی، اکسیژن و مواد زائد را فراهم می‌کند. مفاصل را روان می‌کند، پوست سالم را تقویت می‌کند و به عملکرد کلیه کمک می‌کند. آب دمای بدن را تنظیم می‌کند، از مغز و نخاع محافظت می‌کند و هضم و حرکات روده را به خوبی حفظ می‌کند. برای عملکرد صحیح کلیه ضروری است. وزن آب و وزن چربی چیزهای مختلفی هستند که نقش متفاوتی در وزن کلی بدن دارند. وزن آب به نوسانات محتوای آب بدن اشاره دارد که می‌تواند تحت تأثیر عواملی مانند سطح هیدراتاسیون، مصرف نمک، تغییرات هورمونی و حتی برخی داروها باشد. در حالی که نوسانات وزن آب ممکن است به طور موقت بر تعداد روی ترازو تأثیر بگذارد، اما نشان دهنده افزایش یا کاهش واقعی چربی نیستند. از سوی دیگر، وزن چربی به تجمع بافت چربی اضافی در بدن اشاره دارد. افزایش چربی زمانی اتفاق می‌افتد که کالری اضافی مازاد در طول زمان باعث افزایش درصد چربی بدن شود. درک تمایز بین وزن آب و وزن چربی هنگام بررسی تأثیر مصرف آب بر افزایش وزن ضروری است. در حالی که یک تصور غلط رایج وجود دارد که نوشیدن بیش از حد آب می‌تواند باعث افزایش وزن شود، در واقع برعکس این موضوع صادق است. آب می‌تواند به کاهش



وزن و حفظ وزن سالم کمک کند. در واقع می‌تواند وزن آب را کاهش دهد. هیدراته ماندن مناسب به حفظ میزان متابولیسم سالم کمک می‌کند و به بدن اجازه می‌دهد تا غذا را به طور موثر به انرژی تبدیل کند. علاوه بر این، آب به هضم و جذب مواد مغذی کمک می‌کند و عملکرد خوب سیستم گوارشی را تقویت می‌کند که از تلاش‌های کاهش وزن پشتیبانی می‌کند. کم آبی بدن می‌تواند آب اضافی را برای جبران کمبود آب جذب کند. آب همچنین عملکرد کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد و اجازه می‌دهد آب و سدیم اضافی از سیستم خارج شود. بزرگسالان باید حدود ۲ لیتر آب در روز بنوشند. جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب خالص یک راه عالی برای تامین آب مورد نیاز روزانه بدن است.

۴۶. مصرف آلبیمو موجب کالری سوزی و لاغری می‌شود/خوردن سرکه سیب و آلبیمو ناشتا باعث لاغری می‌شود/صبح ناشتا، نوشیدن مخلوط آب با آلبیمو زیاد جهت لاغری

پاسخ: سرکه سیب و آلبیمو به احتمال زیاد برای کاهش وزن موثر نیست. طرفداران سرکه سیب ادعا می‌کنند که این سرکه دارای فواید بی شماری برای سلامتی است و نوشیدن مقدار کمی یا مصرف مکمل قبل از غذا به کاهش اشتها و سوزاندن چربی کمک می‌کند. با این حال، پشتیبانی علمی برای این ادعاها وجود ندارد. مطالعات سرکه سیب برای کاهش وزن به طور مداوم کاهش وزن قابل توجه و پایدار را در گروه‌های مختلف افراد نشان نداده است. اگرچه استفاده گهگاهی از سرکه و آلبیمو سیب برای اکثر افراد بی خطر است، اما خطراتی را به همراه دارد. سرکه سیب و آلبیمو بسیار اسیدی است. اگر آن را اغلب یا به مقدار زیاد بنوشید، ممکن است گلو را تحریک کند. سرکه سیب ممکن است با برخی مکمل‌ها یا داروها از جمله دیورتیک‌ها و انسولین تداخل داشته باشد. همچنین، ممکن است سبب کاهش سطوح پتاسیم بدن شود. در مجموع، شواهد علمی مبنی بر اینکه مصرف سرکه (چه از نوع سیب باشد چه نباشد) و آلبیمو وسیله‌ای قابل اعتماد و طولانی مدت برای کاهش وزن اضافی است، قانع کننده نیست. حتی در میان طرفداران سرکه سیب برای کاهش وزن یا سایر فواید سلامتی، مشخص نیست چه زمانی باید سرکه سیب بنوشید (به عنوان مثال، آیا زمان خاصی از روز وجود دارد که ممکن است بهترین باشد) یا چه مقدار سرکه سیب در روز ایده آل است.

۴۷. پیروی از رژیم بسیار کم کالری بهترین راه برای کاهش وزن است/کمتر بخورید تا لاغر شوید/محدودیت شدید رژیم غذایی به امید اینکه در عرض یکماه ۱۰ کیلو از وزن فرد کاسته شود:

پاسخ: در درازمدت، رژیم‌های بسیار کم کالری مؤثرتر از رژیم‌های کم کالری نیستند. باید سبک زندگی خود را تغییر دهید و متعهد به تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم باشید. رژیم‌های بسیار کم کالری برای همه خوب نیست. افرادی که از رژیم غذایی بسیار کم کالری به مدت ۴ تا ۱۶ هفته استفاده می‌کنند عوارض جانبی مانند خستگی، یبوست، حالت تهوع و اسهال را گزارش می‌دهند. سنگ کیسه صفرا

شایع ترین عارضه جانبی جدی رژیم های غذایی بسیار کم کالری است. سنگ کیسه صفرا در زمان کاهش وزن سریع شایع تر است. هنگامی که بدن دچار کمبود کالری می شود، شروع به تجزیه چربی برای انرژی می کند. سپس کبد کلسترول بیشتری ترشح می کند و هنگامی که با صفرا ترکیب می شود، می تواند سنگ کیسه صفرا ایجاد کند. برای سالم بودن، به میزان متعادلی از مواد غذایی از گروه های غذایی مختلف نیاز است. دریافت تغذیه خوب، مواد مغذی کافی و احساس رضایت در یک رژیم غذایی بسیار کم کالری دشوار است. علاوه بر این، مصرف کمتر کالری در روز ممکن است انرژی لازم برای زندگی روزانه و فعالیت بدنی منظم را ندهد. باید توجه داشت برای اکثر مردم، کاهش کالری به تنهایی نمی تواند پاسخی برای موفقیت مادام العمر در حفظ وزن مطلوب باشد. همچنین برای موفقیت این فرآیند نیاز به درون نگری، ذهن آگاهی و فعالیت بدنی است. خستگی یا کم بودن انرژی، گرسنگی مداوم، تحریک پذیری، اختلال عملکرد مغزی یا بی توجهی، ریزش مو یا موهای شکننده، سرگیجه، اضطراب، افسردگی یا نوسانات خلقی و ناتوانی در گرم شدن از عوارض جانبی این نوع رژیم می باشد.

۴۸. مصرف میوه باعث کاهش وزن می شود و نیازی به رژیم نیست/ دریافت زیاد میوه باعث چاقی نمی شود/ برای کاهش وزن بهتر است میوه به جای وعده های غذایی مصرف شود چون میوه ها کالری ندارند/ مصرف حجم زیادی میوه به جای شام جهت کاهش وزن/ در بین برخی از مراجعین این باور وجود دارد که میوه های خشک کالری کمتری دارند و استفاده از آن ها تاثیری در افزایش وزن نخواهد داشت. همچنین برخی از مبتلایان به بیماری دیابت تصور می کنند نیازی به محدودیت در مصرف میوه های خشک نیست

پاسخ: میوه ها سالم هستند و می توانند سبب تناسب اندام و تقویت بدن شوند زیرا حاوی آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. میوه حاوی قندهای طبیعی از جمله ساکارز، فروکتوز و گلوکز است و در حالی که فروکتوز در مقادیر زیاد مضر است. البته باید ذکر کرد که بیشتر میوه ها حاوی مقادیر زیادی قند طبیعی فروکتوز هستند، که می توانند به چربی تبدیل شوند. همچنین فروکتوز بر خلاف سایر قندها سبب کاهش هورمون گرسنگی که در معده ترشح می شود نشده و منجر به ایجاد سیری نمی شود. مقادیر نامحدود میوه در روز به این معناست که در حالی که سرشار از مواد مغذی است، ولی منبع کربوهیدرات و قند است و حتی مصرف بیش از حد یک غذای سالم می تواند اثرات منفی مانند افزایش وزن داشته باشد. بهترین راهکار مصرف یک رژیم متنوع با مقدار محدودی میوه در میان وعده ها جهت تامین مواد مغذی مورد نیاز روزانه بدن می باشد. اعتدال همیشه عامل مهمی در کاهش وزن است. میوه ها را بخورید، اما پرخوری نکنید. همچنین سعی کنید از میوه هایی استفاده کنید که کالری کمتری دارند یا آب زیادی دارند. همیشه سعی کنید به جای آب میوه از میوه های کامل استفاده کنید و میوه ها و آب میوه های کنسرو شده مصرف نکنید.



باید توجه داشته باشید که میوه‌های خشک به علت از دست دادن آب داخلشان دارای قند و کالری بیشتری نسبت به میوه‌های تازه هستند و سبب افزایش قند و افزایش وزن بیشتری در مقایسه با میوه‌های تازه می‌شوند.

۴۹. عسل و خرما چاق کننده نیستند و می‌توانید به میزان دلخواه مصرف کنید/ارده و شیر در وعده صبحانه باعث چربی سوزی می‌شوند:

پاسخ: عسل نه تنها کالری دارد، بلکه سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها، آنزیم‌ها و عناصر کمیاب مفید برای سلامتی است. عسل دارای ۸۲ درصد قند، ۱۷ درصد آب و درصدی از مواد مغذی است. بنابراین، عسل از نظر تغذیه‌ای بسیار غنی‌تر از قند است. یک قاشق غذاخوری عسل حاوی ۴۶ کیلو کالری است. در حالی که یک قاشق غذاخوری شکر ۹۳ کیلو کالری دارد. اما ممکن است اتفاق بیفتد که یک قاشق غذاخوری عسل به دلیل تراکم آن چاق کننده‌تر از قند باشد. بنابراین، کالری عسل کمتر از شکر است، زیرا علاوه بر این، معمولاً از مقدار کمتری عسل نسبت به شکر استفاده می‌شود، زیرا طعم آن نیز بسیار شیرین‌تر است. بر اساس مطالعات تغذیه‌ای ۱۰۰ گرم خرما که ۲۲ خرما در روز است ۲۷۷ کیلو کالری انرژی دارد. همچنین، ۱۰۰ گرم ارده ۶۳۳ کیلو کالری انرژی دارد و یک غذای بسیار پرکالری و یک غذای پرچرب است و در هر قاشق غذاخوری حدود ۹۰ کیلو کالری انرژی دارد. عسل، خرما، ارده و شیر به عنوان سوخت برای تولید گلوکز در کبد عمل می‌کند. گلوکز اضافه در بدن تبدیل به چربی شده و در بافت چربی ذخیره می‌شود در نتیجه منجر به افزایش وزن و چاقی می‌شوند. در حالت ایده آل، برای حفظ تعادل در یک رژیم غذایی سالم، مصرف یک یا دو قاشق غذاخوری کوچک عسل در روز است. بدیهی است که اگر عسل بیش از حد یا به طور منظم مصرف شود، می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. این بدان معنی است که عسل به خودی خود، به طور متوسط، شما را چاق نمی‌کند، بنابراین مهم است که تعادل را در رژیم غذایی خود رعایت کنیم. عسل، خرما، ارده و شیر غذای پرکالری هستند که تأثیر آن تا حد زیادی به دفعات و مقدار مصرف آن بستگی دارد. به عنوان مثال، در رژیم‌های کاهش وزن، مصرف حدود ۱۰ گرم عسل در روز توصیه می‌شود. اگر عسل در رژیم غذایی ما به میزان متوسط مصرف شود، شما را چاق نمی‌کند. نکته کلیدی در تعادل است، زیرا هر غذایی که بیش از حد مصرف شود می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

۵۰. مصرف نان سنگک به هر میزان منجر به چاقی نمی‌شود

پاسخ: بر اساس مطالعات تغذیه‌ای ۱۰۰ گرم نان سنگک شامل ۲۵۹ کالری، ۵۵/۱ کربوهیدرات، ۸/۷ پروتئین و ۰/۴ چربی می‌باشد. از آنجا که این نان هم جز غلات می‌باشد و کالری دارد از این جهت در صورت مصرف بیش از حد احتمال چاقی وجود دارد و منجر به چاقی فرد می‌شود. به همین جهت مهم است که همه غذاها را در حد اعتدال به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف کنید.

۵۱. برای کاهش وزن بعد از ورزش تا چند ساعت هیچ ماده غذایی نباید خورده شود.

پاسخ: خوردن بعد از تمرین مهم است برای درک اینکه چگونه غذاهای مناسب می‌تواند بعد از ورزش کمک کند، مهم است که بدانید فعالیت بدنی چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارد. هنگامی که تمرین می‌کنید، ماهیچه‌ها از گلیکوژن خود استفاده می‌کنند که منبع سوخت مورد علاقه بدن، به خصوص در طول تمرینات با شدت بالا می‌باشد که باعث می‌شود عضلات تا حدی از گلیکوژن تخلیه شوند. برخی از پروتئین‌های ماهیچه‌ها نیز ممکن است تجزیه شده و آسیب ببینند. بعد از تمرین، بدن ذخایر گلیکوژن را بازسازی کرده و پروتئین‌های ماهیچه‌ای را دوباره رشد می‌کند. خوردن مواد مغذی مناسب بلافاصله پس از ورزش می‌تواند به بدن شما کمک کند تا این کار را سریعتر انجام دهد. خوردن کربوهیدرات و پروتئین بعد از تمرین بسیار مهم است. انجام این کار به بدن کمک می‌کند تا سبب کاهش تجزیه پروتئین عضلانی، افزایش سنتز پروتئین عضلانی (رشد)، بازیابی ذخایر گلیکوژن و بهبودی کلی بدن را افزایش دهد. دریافت مواد مغذی مناسب پس از ورزش می‌تواند در بازسازی پروتئین‌های ماهیچه‌ای و ذخایر گلیکوژن کمک کند. همچنین به تحریک رشد عضلات جدید کمک می‌کند. رشد عضلات سبب افزایش سوخت و ساز بدن شده که در نهایت می‌تواند سبب سوختن چربی‌های اضافه و کاهش وزن شود.

۵۲. اگر طی دوره کاهش وزن، یک روز رژیم خود را شکسته و پرخوری کنند، فردای آن روز برای جبران هیچ غذایی نمی‌خورند و یا فکر می‌کنند روند کاهش وزن آنها کاملاً متوقف شده و دیگر احساس شکست می‌کنند و رژیم غذایی خود را رها می‌کنند:

پاسخ: افراد مبتلا به پرخوری عصبی ممکن است در مدت زمان کوتاهی غذای زیادی بخورند، حتی اگر گرسنه نباشند. استرس عاطفی یا استرس اغلب نقش دارد و ممکن است باعث شروع دوره پرخوری شود. ممکن است فرد در طول پرخوری احساس رهایی یا تسکین کند اما پس از آن احساس شرمندگی یا از دست دادن کنترل را تجربه کند. علل پرخوری عصبی به طور کامل شناخته نشده است. مانند سایر اختلالات خوردن، انواع خطرات ژنتیکی، محیطی، اجتماعی و روانی با ایجاد آن مرتبط است. یک دوره پرخوری می‌تواند با استرس، رژیم غذایی، احساسات منفی مربوط به وزن بدن یا شکل بدن، در دسترس بودن غذا یا بی‌حوصلگی ایجاد شود. پرخوری عصبی با افزایش خطر افزایش وزن و چاقی و همچنین بیماری‌های مرتبط مانند دیابت و بیماری قلبی مرتبط است. خطرات دیگری نیز برای سلامتی وجود دارد، از جمله مشکلات خواب، درد مزمن، مشکلات سلامت روان و کاهش کیفیت زندگی می‌باشد. باید توجه داشته‌اید اگر یک روز رژیم خود را شکسته و پرخوری کردید با خود مهربان باشید و پس از پرخوری، خود را سخت قضاوت نکنید. غذاهای خوردن بدون کنترل به صورت دوره‌ای غیرمعمول نیست. اگر بعد از پرخوری غذا و زنتان بالا رفت چند روز به بدن خود فرصت دهید تا دوباره



تنظیم شود. وزن تنها یا بهترین معیار سلامتی نیست. اقدام اجباری برای خنثی کردن پرخوری چه با استفراغ، استفاده از ملین‌ها یا ورزش بیش از حد برای کم کردن ناگهانی کالری مصرف شده راه حل سالمی نیست. اینها رفتارهای اختلال خوردن هستند و می‌توانند آسیب جدی به بدن وارد کنند. ایده این است که به روال عادی و رژیم قبلی خود بازگردید، از جمله ورزش، رفتن به باشگاه می‌تواند به در مقابله با استرس ناشی از پرخوری کمک کند و همچنین به خلق و خوی شما نیز کمک می‌کند. دلایل پرخوری را شناسایی کنید. درک علت ممکن است به جلوگیری از پرخوری در آینده کمک کند. استرس، ضربه یا حتی بی‌حوصلگی می‌تواند منجر به پرخوری شود. بیاموزید که اگر میل به پرخوری دارید چگونه خود را از غذا جدا کنید و مانع از پرخوری شوید. فقط دیدن برخی غذاها می‌تواند باعث شود که شروع به پرخوری کنید. تنقلات سالم مانند میوه، آجیل یا سبزیجات را در دسترس داشته باشید.

۵۳. رژیم غذایی به تنهایی برای تناسب اندام و سلامتی کافی بوده و نیازی به ورزش و فعالیت بدنی نیست

پاسخ: فعال بودن برای هر برنامه کاهش وزن یا حفظ وزن مهم است. هنگامی که فعال هستید، بدن انرژی (کالری) بیشتری مصرف می‌کند و زمانی که کالری بیشتری نسبت به مصرف خود بسوزانید، وزن کم می‌کنید. ورزش فواید مرتبط با سلامتی را به همراه دارد و یکی از مهم‌ترین اثرات متقابلی است که می‌تواند برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن و کاهش خطر کلی مرگ و میر داشته باشد. با این حال، گاهی اوقات اثربخشی ورزش برای کاهش وزن بیش از حد اغراق می‌شود و افراد ممکن است میزان تاثیر آن را در هدف کاهش وزن خود بیش از حد برآورد کنند. ورزش می‌تواند یک اصلاح سبک زندگی موثر برای کاهش وزن باشد، به خصوص زمانی که همراه با اصلاحات رژیم غذایی برای اطمینان از کمبود کالری ثابت در طول زمان استفاده شود. محققان دریافته‌اند که تغییر رژیم غذایی یک استراتژی موثرتر و کارآمدتر برای کاهش وزن و حفظ وزن در طول زمان است. برخی از افراد تمایل دارند پس از ورزش بیشتر غذا بخورند، که با به دلیل افزایش گرسنگی یا به عنوان بخشی از ساختار پاداش رفتاری است. این نوع رفتار اساساً هرگونه کالری اضافی را که فرد در طول ورزش به سختی از دست داده است را خنثی می‌کند. باید به جای تمرکز بر کاهش وزن، بر حفظ توده بدون چربی با تمرینات قدرتی تاکید کنید. تمرینات قدرتی همچنین با حفظ بافت عضلانی، تقویت استخوان‌ها، بهبود تعادل و پیشگیری از آسیب‌ها، در صورتی که به درستی انجام شود، با افزایش سن به حفظ عملکرد کمک می‌کند. شایان ذکر است که ورزش فواید روحی و جسمی نیز دارد که می‌تواند علاوه بر ایفای نقش استراتژیک مهم در کاهش وزن، سلامت و کیفیت کلی زندگی را عمیقاً تحت تأثیر قرار دهد.

۵۴. پیاده روی فقط عصرها باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: مشخص شده است که ورزش صبحگاهی متابولیسم را بهبود می‌بخشد، به این معنی که در

طول روز به کالری سوزی ادامه می دهد. به نظر می رسد تمرین متوسط تا شدید بین ساعت های ۷ صبح تا ۹ صبح مطلوب ترین رابطه را بین ورزش و کاهش وزن ایجاد می کند. در واقع، ورزش صبحگاهی می تواند در مقایسه با ورزش عصرگاهی به شما کمک کند بهتر بخوابید. هورمون های آزاد شده در طول ورزش باعث می شود روز را با مثبت و هیجان شروع کنید. ورزش صبحگاهی نیز می تواند خلق و خوی فرد را بیشتر از ورزش عصرگاهی تقویت کند. علاوه بر این، هوشیاری ذهنی شما را در طول روز افزایش می دهد. از سوی دیگر، ورزش عصرگاهی عملکرد بهتری دارد. مطالعه ای نشان داده که حداکثر تمرینات بی هوازی پا در عصر بهتر است. به نظر می رسد تمرین عصر بهترین ساعت برای عضله سازی، تمرینات با شدت بالا و تمرینات مبتنی بر قدرت، از جمله تمرینات وزنه برداری و ایروبیک با شدت بالا باشد. دمای بدن معمولاً در اواخر بعد از ظهر گرم تر است، که احتمالاً بهترین زمان برای ساختن عضلات است. علاوه بر این، مطالعه ای نشان داد که ورزش بعد از ظهر سطوح بالاتری از تستوسترون را آزاد می کند که نقش کلیدی در به دست آوردن عضلات دارد. همچنین، بهبود در کنترل قند خون و بهبود پروفایل های متابولیک تنها زمانی مشاهده شد که شرکت کنندگان در عصر تمرین کردند. بنابراین، فواید مختلفی برای هر دو تمرین صبح و عصر وجود دارد. اما مهم ترین چیز ورزش کردن است، مهم نیست در چه ساعتی از روز بسته به آنچه می خواهید به دست آورید و راحتی خود، می توانید زمان انجام تمرین را انتخاب کنید. اما بهترین راه برای کاهش وزن ورزش منظم است.

۵۵. مصرف سبزیجاتی مثل آب کرفس و... برای کاهش وزن توصیه می شود

پاسخ: حقیقت این است که این ادعاها اغراق آمیز و مبالغه شده است. کرفس یک سبزی مغذی است، اما هیچ مدرک علمی مبنی بر اینکه آب کرفس به کاهش وزن کمک می کند یا واقعاً فواید سلامتی خاصی را ارائه می کند، وجود ندارد. اغلب گفته می شود که آب کرفس باعث کاهش وزن می شود. طرفداران ادعا می کنند که نوشیدن ۱۶ اونس (۴۷۵ میلی لیتر) هر روز صبح سلول های چربی ذخیره شده در کبد شما را تجزیه و حل می کند. با این حال، این ادعا فاقد شواهد علمی است و نیاز به تحقیقات بیشتر دارد. گفته می شود، آب کرفس ممکن است به روش های دیگری باعث کاهش وزن شود. وزن به میزان کالری مصرفی در طول روز بستگی دارد. آب کرفس نسبتاً کم کالری است و در هر ۱۶ اونس (۴۷۵ میلی لیتر) ۸۵ کالری دارد. بر اساس مطالعات تغذیه ای هر ۱۰۰ گرم آب کرفس حاوی ۱۴ کیلوکالری انرژی، ۹۵/۴ گرم آب، ۶۹/۰ گرم پروتئین، ۱۷/۰ گرم چربی، ۲/۹۷ گرم کربوهیدرات و ۱/۶ گرم فیبر است. اگرچه آب کرفس یک نوشیدنی سالم و کم کالری است، کلید کاهش وزن طولانی مدت تنها با یک غذا منفرد نیست. در عوض، ترکیب ورزش با یک رژیم غذایی مغذی بر اساس غذاهای کامل و تمام گروه های غذایی منجر به بهبود روند کاهش وزن می شود. باید توجه داشت وقتی کرفس یا سبزیجات را آب می گیرید، فیبر غذایی مفید گیاه را از دست می دهید. یک دسته کرفس - حدود ۹



ساقه - حدود ۹ گرم فیبر دارد، در حالی که ۱۶ اونس (۴۷۵ میلی لیتر) آب حاوی مقدار ناچیزی فیبر است. همچنین سایر سبزیجات فیبر قابل توجهی دارند ولی آب سبزیجات حاوی مقدار ناچیزی فیبر است مصرف فیبر با فواید زیادی همراه است، که از افزایش روند کاهش وزن تا سلامت دستگاه گوارش را شامل می‌شود.

۵۶. ژله باعث چاقی صورت می‌شود

پاسخ: ژله یک شیرینی است که به عنوان چاشنی استفاده می‌شود و از جوشاندن شکر، آب میوه و پکتین تهیه می‌شود. ژله در درجه اول از کربوهیدرات‌ها تشکیل شده است که منبع سریع انرژی برای بدن است. این کربوهیدرات‌ها از قندهای افزوده شده مانند ساکارز یا شربت ذرت به دست می‌آیند که به ژله طعم شیرین می‌دهد. بر اساس مطالعات تغذیه‌ای هر ۲۱ گرم ژله حاوی ۵۶ کالری است. این میزان حاوی ۰ گرم چربی، ۰ گرم پروتئین و ۱۵ گرم کربوهیدرات است. ژله در بدن تبدیل به گلوکز شده و جذب می‌شود. باید توجه داشت که در مصرف ژله به اندازه وعده‌های توصیه شده پایبند باشید و از مصرف بیش از حد آن اجتناب کنید، زیرا ژله اغلب حاوی قندهای افزوده بالایی است. این قند اضافه در بدن تبدیل به چربی شده و اغلب در کبد و ناحیه شکم و بافت احشایی ذخیره می‌شود. زیرا تبدیل قند به ذخیره چربی نه تنها به نوع غذاهایی که می‌خورید بستگی دارد، بلکه به میزان انرژی بدن در زمان مصرف آن بستگی دارد. همچنین شواهد علمی وجود ندارد که مصرف ژله سبب چاقی صورت شود و اغلب تجمع چربی ناشی از مصرف بیش از حد ژله حاوی قند و کربوهیدرات می‌تواند در شکم، سینه‌ها، گردن و شانه‌ها اتفاق بیفتد.

۵۷. مصرف ویتامین دی باعث چاق شدن می‌شود.

پاسخ: برخی مطالعات نشان داده‌اند که رابطه‌ای بین وضعیت ویتامین دی و وزن افراد وجود ندارد. اما در بیشتر مطالعات دیده شده افراد دارای اضافه وزن و چاقی در مقایسه با افرادی که وزن در محدوده شاخص توده بدنی (BMI) طبیعی دارند، سطح ویتامین D پایینی دارند. این باعث شده است که برخی پیشنهاد کنند که سطوح پایین ویتامین D ممکن است باعث افزایش وزن شود. به عنوان مثال، از آنجایی که ویتامین D در بافت‌های چربی ذخیره می‌شود، افرادی که دارای مقادیر بیشتری چربی بدن هستند ممکن است به مقادیر بیشتری ویتامین D برای حفظ سطوح خونی مشابه افراد با وزن پایین‌تر نیاز داشته باشند. افراد دارای اضافه وزن یا چاق ممکن است زمان کمتری را در خارج از منزل سپری کنند یا غذاهای غنی از ویتامین D یا ویتامین D کمتری بخورند. بر این اساس، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که افراد دارای اضافه وزن ممکن است ۰.۵ برابر بیشتر از افراد دارای BMI در محدوده طبیعی برای حفظ سطوح خونی مشابه به ویتامین D نیاز داشته باشند، در حالی که افراد چاق ممکن است ۲ تا ۳ برابر بیشتر به ویتامین D نیاز داشته باشند. بر این اساس مصرف

ویتامین دی نه تنها باعث افزایش وزن افراد نمی شود بلکه می تواند به روند کاهش وزن کمک کند.

۵۸. مصرف قرص آهن باعث اضافه وزن و چاقی می شود.

پاسخ: کمبود آهن اغلب با چاقی و استئاتوز کبدی همراه است. کمبود آهن باعث افزایش وزن می شود، زیرا آهن همراه با ید، تیروزین، سلنیوم و روی برای تسهیل تبدیل هورمون های تیروئید به هم مورد نیاز است. دریافت ناکافی هر یک از این مواد مغذی تولید هورمون تیروئید را مختل و کاهش می دهد و در نتیجه باعث علائم کم کاری تیروئید از جمله افزایش وزن می شود و از آنجایی که کمبود آهن به شدت با عملکرد طبیعی تیروئید تداخل می کند، می تواند منجر به مجموعه ای از علائم دیگر مانند خستگی، عدم تحمل ورزش، و سبکی سر شود که همگی می توانند در توانایی برای تمرین اختلال ایجاد کنند و باعث افزایش وزن شوند. همچنین نتایج مطالعات نشان داده اند که آهن مسیره های میتوکندری سلول و متابولیسم انرژی آنها را تنظیم می کند و سوخت و ساز و متابولیسم در کبد و عضله اسکلتی را افزایش می دهد که می تواند در کنترل وزن نقش داشته باشد. مطالعات نشان داده اند که مکمل آهن می تواند منجر به بهبود و کاهش پارامترهای آنتروپومتریک مانند دور شکم، وزن بدن و شاخص توده بدنی شود. بنابراین، اگر بعد از مصرف قرص آهن متوجه افزایش وزن شده اید، ممکن است زمان آن رسیده باشد که رژیم غذایی خود را بررسی کرده و سطح فعالیت خود را افزایش دهید. علاوه بر این، در مورد هر گونه مشکل اساسی سلامتی که باعث افزایش وزن شما می شود، با پزشک خود صحبت کنید.

۵۹. مصرف دنبه گوسفندی چربی های شکم را از بین می برد.

پاسخ: بر اساس مطالعات تغذیه ای ۴۶/۷ درصد از دنبه گوسفند از چربی های اشباع تشکیل شده است. وقتی از چربی های غیراشباع چندانگانه (مانند سالمون، کانولا، روغن زیتون، آجیل و غیره) کالری دریافت می کنید، وزن عضلات افزایش پیدا می کند، اما غذاهای حاوی چربی های اشباع شده (مانند کره، چربی های هیدروژنه، دنبه گوسفند) باعث افزایش توده چربی بدن می شوند. چربی های اشباع شده در رژیم غذایی باعث افزایش بیشتر چربی در کبد و ناحیه شکم می شود که فرد را چاق می کند. هنگامی که چربی های ناسالم بیش از حد مصرف می شوند، شروع به رسوب یا ذخیره در شریان ها می کنند که منجر به باریک شدن رگ های خونی و افزایش خطر بیماری های قلبی می شود. چربی شکم با فشار خون بالا، تری گلیسیرید بالا و بیماری های متابولیک مانند بیماری های قلبی عروقی و دیابت، به ویژه دیابت نوع ۲ ارتباط نزدیکی دارد. همچنین، چربی های اشباع باعث اختلال در متابولیسم بدن می شود. ارتباط نزدیکی با افزایش سطح کلسترول پلازما و کلسترول بد دارد و به طور قابل توجهی سطح کلسترول خوب را کاهش می دهد، زیرا ذخیره چربی در اطراف اندام ها با افزایش خطر ابتلا به چنین شرایطی مرتبط است. مطالعات نشان داد که جایگزینی چربی های اشباع شده با



چربی‌های غیراشباع سالم‌تر، مانند چربی‌های موجود در گوشت سفید و ماهی، منجر به کاهش وزن می‌شود. همچنین نتایج مطالعات نشان داده که افراد تحت رژیم غذایی غنی از چربی‌های تک غیر اشباع مثل روغن زیتون بودند حتی با وجود مصرف مقدار نسبتاً بالایی کربوهیدرات، چربی بدن را از دست دادند، اما افرادی که دارای رژیم غذایی با چربی اشباع بودند یک کیلوگرم وزن اضافه کردند و بیشتر این چربی در شکم رسوب کرده بود.

۶. قورت دادن سیر کامل بصورت ناشتا باعث لاغری می‌شود.

پاسخ: در مطالعه‌ای اخیر که بر روی ۱۳ مطالعه انجام شد و اثرات مکمل سیر بر وزن بدن و اندازه‌گیری‌های مرتبط را بررسی می‌کرد نتایج مطالعه نشان داد که مکمل‌های سیر هیچ تأثیر قابل توجهی بر وزن بدن ندارند. در مطالعه دیگری که مصرف سیر له شده و سیر کامل را بررسی کرده نتایج نشان داد که سیر له شده اثراتی بر روی کاهش تری‌گلیسیرید، کلسترول و فشار خون دارد اما سیر کامل اثری ندارد. اگرچه سیر حاوی آلیسین بوده و اثراتی بر روی سلامت دارد اما باید توجه داشت کلید کاهش وزن طولانی مدت تنها با یک غذا منفرد نیست. در عوض، ترکیب ورزش با یک رژیم غذایی مغذی بر اساس غذاهای کامل و تمام گروه‌های غذایی منجر به بهبود روند کاهش وزن می‌شود. از سوی دیگر خوردن سیر خام به صورت ناشتا می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد. سیر خام طعم و بوی بسیار قوی تری نسبت به سیر پخته دارد که ممکن است برای برخی افراد آزار دهنده باشد. علاوه بر این، به افراد مبتلا به بیماری ریفلکس معده به مری اغلب توصیه می‌شود که مصرف سیر خود را برای جلوگیری از سوزش سر دل محدود کنند. در واقع، برخی ترکیبات موجود در سیر خام ممکن است دستگاه گوارش را تحریک کند، که می‌تواند باعث احساس سوزش در قفسه سینه یا معده شود. سیر همچنین ممکن است با جلوگیری از تشکیل لخته خون، خطر خونریزی را افزایش دهد. در حالی که خوردن سیر خام در حد اعتدال بعید است که برای اکثر بزرگسالان سالم مشکلی ایجاد کند، افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند باید قبل از مصرف مقادیر زیاد سیر یا استفاده از مکمل‌های سیر با پزشک خود مشورت کنند.

۶۱. مصرف بالای شکلات تلخ با این تصور که فاقد قند است، کالری پایینی دارد و چربی سوز است.

پاسخ: سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها است که می‌تواند التهاب را کاهش داده و از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کند. شکلات تلخ به کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش التهاب و مقاومت به انسولین، افزایش تنوع میکروبیوم روده و بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند. برای دستیابی به این فواید سلامتی، فرد باید شکلات تلخی مصرف کند که حاوی حداقل ۷۰ درصد کاکائو باشد. اگرچه شکلات تلخ ممکن است فواید بالقوه‌ای برای کاهش وزن داشته باشد، اما چندین جنبه منفی وجود دارد که باید در نظر گرفت. اول اینکه، شکلات تلخ نسبتاً چربی و کالری بالایی دارد. در واقع،

بر اساس مطالعات تغذیه ای یک وعده که ۲۸ گرم شکلات تلخ است حاوی ۱۵۵ کیلوکالری انرژی و نزدیک به ۹ گرم چربی است و ۱۰۰ گرم شکلات تلخ حاوی ۷۰ تا ۸۵ درصد کاکائو ۵۹۸ کیلوکالری انرژی دارد. دوز توصیه شده از این شیرینی فقط باید به ۳۰-۴۰ گرم در روز محدود شود. خوردن بیش از این می تواند به این معنی باشد که فرد ممکن است کالری زیادی همراه با مصرف بیشتر کافئین مصرف کند که می تواند باعث تهوع، ضربان قلب تند و بی خوابی شود. بسته به برند و محصول خاص، یک وعده واحد ممکن است حاوی نصف تا یک سوم کالری یک تخته شکلات استاندارد باشد. برخی از انواع شکلات تلخ همچنین حاوی مقادیر زیادی قند اضافه شده هستند که می تواند به سلامت آسیب برساند. علاوه بر افزایش مقدار کالری در یک محصول، شکر اضافه شده ممکن است منجر به بیماری های مزمن مانند بیماری کبد، بیماری قلبی و دیابت شود. هم است که انواع با کیفیت بالا را انتخاب کنید و از افراط در مصرف آن اجتناب کنید.

۶۲. ژنتیک شما وضعیت چاقی شما را مشخص می کند پس تلاشی برای چاقی و لاغری نکنید

ژنتیک تنها ۲۲ درصد تعیین کننده است.

پاسخ: چاقی ارتباط تنگاتنگی با ژنتیک و عوامل محیطی دارد. شواهد تا کنون نشان می دهد که استعداد ژنتیکی در بروز چاقی سرنوشت ساز و حتمی نیست. بسیاری از افرادی که دارای ژن های چاقی هستند، دچار اضافه وزن نمی شوند. در عوض، به نظر می رسد که خوردن یک رژیم غذایی سالم و ورزش کافی ممکن است برخی از خطرات چاقی مرتبط با ژن را خنثی کند. مطالعه ای نشان داد که فعالیت بدنی اثرات یک ژن تقویت کننده چاقی، یک نوع رایج که FTO نامیده می شود را خنثی می کند. همچنین نتایج مطالعات نشان داد که بزرگسالان فعالی که حامل ژن چاقی بودند، ۳۰ درصد کمتر از بزرگسالان غیرفعال که حامل این ژن بودند، در معرض خطر چاقی بودند. اکثر افراد بسته به سابقه خانوادگی و قومیت خود احتمالاً دارای استعداد ژنتیکی برای چاقی هستند. افراد برای مقابله با استعداد ژنتیکی به خود چاقی به طور کلی نیازمند تغییر در رژیم غذایی، سبک زندگی یا سایر عوامل محیطی هستند. محیط های سالم و سبک زندگی سالم می توانند با خطرات مرتبط با ژن چاقی مقابله کنند. از آنجا که تاثیر ژن ها بر چاقی ماهیت برگشت پذیر دارد تغییراتی که در سبک زندگی با اصلاح رژیم غذایی و ورزش و اجتناب از تنباکو، الکل و مواد غذایی که سبب چاقی می شوند قبل از اینکه فرد متحمل عواقب چاقی شوند، می تواند در پیشگیری از چاقی و عوارض آن و مقابله با اثرات ژن چاقی کمک کننده باشد. مهم است که به یاد داشته باشید که به طور کلی، سهم ژن ها در خطر چاقی اندک است، در حالی که سهم مواد غذایی سمی و محیط فعالیت ما بسیار زیاد است. همانطور که یکی از دانشمندان نوشته است، "ژن ها ممکن است به طور مشترک تعیین کنند که چه کسی چاق می شود، اما محیط ما تعیین می کند که چه تعداد چاق می شوند". به همین دلیل است



که تلاش‌های پیشگیری از چاقی باید بر تغییر محیط متمرکز شود تا انتخاب‌های سالم داشته باشند.

۶۳. هر وعده‌ای که خوشمزه باشد مضر است و باعث افزایش وزن می‌شود.

پاسخ: علیرغم این تصور رایج که غذای خوش طعم ناسالم است و باعث چاقی می‌شود، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که طعم مطلوب به خودی خود منجر به افزایش وزن نمی‌شود. طعم خوب تعیین می‌کند که چه چیزی را برای خوردن انتخاب کنیم، اما میزان خوردن در درازمدت را تعیین نمی‌کند. در مطالعات دیده شد که موش‌هایی که از رژیم غذایی پرچرب و شیرین شده با سوکرالوز تغذیه کردند، نسبت به موش‌هایی که با نسخه ساده تغذیه شده بودند، چاق‌تر نشدند. یافته‌ها نشان می‌دهد که می‌توان غذاهای خوش طعم باشد و همچنان سالم باشد و منجر به افزایش وزن در افراد نشود.