مع وسائل التواصل الاجتماعي.. الكل أصبح خبيراً في فقدان الوزن



الكل أصبح خبيراً، وكل من فقد بعض الوزن بات لديه «وصفة سحرية» ينقلها إلى أصدقائه.

ما هي الحميات المبتدعة؟

هي طريقة لفقدان الوزن السريع دون الأخذ في الحسبان احتياج الجسم من العناصر الغذائية، وهي أنظمة صممت أساساً لعلاج حالات مرضية معينة، ومن ثم لاحظوا أنّها تؤدي لنزول سريع بالوزن، فلجأ الناس إليها بسبب الترويج عنها من خلال وسائل التواصل دون متابعة أو استشارة مختصين، الأمر الذي قد يؤدي إلى أضرار صحية خطيرة.

حمية الكيتو: قد تخسر الوزن لكن قد تخسر عضلاتك أيضاً

تقول الدكتورة دارين إن الكيتو هو نظام عالي جداً بالدهون ومنخفض جداً بالكربوهيدرات، وقد استخدم أساساً لتخفيف نوبات الصرع، مشيرة إلى أن الجسم يعتمد على الجلوكوز مصدراً للطاقة الموجودة بالكربوهيدرات، فعندما نقلل تناولنا من الكربوهيدرات يعمل الكبد على تكسير الدهون وينتج كيتونات للحصول على الطاقة. وهنا الجسم يكون بحالة استقلابية أو (الحالة الكيتونية)، مما قد يؤدي لنزول سريع بالوزن.

وتنوّه اختصاصية التغذية العلاجية في مستشفى دلّه النخيل أن هذه الحمية لا تناسب جميع الفئات وأن النزول السريع بالوزن يؤدي لخسارة الماء والعضلات والمعادن.

وتشير الدكتورة إلى أن متبعي هذه الحمية معرّضون لمخاطر على المدى القريب والمدى البعيد تشمل: هبوط السكر بالدم، الإمساك، تساقطاً في الشعر، الصداع، نوبات دوار، نقص الفيتامينات والمعادن، ارتفاعاً بمستوى الكولسترول بالدم، دهوناً على الكبد، حصوات في الكلى، وارتفاعاً باليوريك أسيد.

الحمية منخفضة الكربوهيدرات

تقول الدكتورة دارين: إن هذا النظام صحي وسهل التطبيق ويوصي بالابتعاد عن السكريات والحلويات والمشروبات الغازية، والتقليل من تناول الأطعمة النشوية كالخبز والأرز وغيرها، وتعتمد فكرته على أن الجسم حينما لا يجد مصادر الطاقة المليئة بالسكر يبدأ بحرق الدهون لتوليد الطاقة ومن ثم ينخفض الوزن بالتدريج.

وتشير الدكتورة إلى أن هذه الحمية، إذا ما اتبعت وفقاً لإرشادات المختصين، فهي متوازنة وتحتوي على جميع العناصر الغذائية ولها فوائد كثيرة تشمل ضبط السكر في الدم وتقليل الحاجة إلى أدوية مرض السكري، وتنظيم عمل الجهاز الهضمي، وتعد من أسهل الطرق التي تساعد على تخفيف الوزن بدون حرمان.

الصيام المتقطع

تقول اختصاصية التغذية في مستشفى دلّه النخيل: إن الصيام المتقطع هو نمط غذائي يعتمد على أوقات محددة للإفطار وأوقات محددة للصيام بهدف تحسين الصحة بشكل عام وتخفيف الوزن، مشيرة إلى أن الصيام المتقطع لديه عدة أنواع، الأكثر شيوعاً بينها وهو نظام 16\8 الذي يوصي بتناول الطعام ضمن فترة 8 ساعات والصيام لمدة 16 ساعة.

كلّ ما تحتاج إلى معرفته عن حمية الصيام المتقطع

خلال فترة الصيام، يعمل الجسم على حرق الدهون ويقلل تخزين السكر، ويُسمح لمتبعي النظام بشرب الماء والقهوة والشاي والأعشاب بدون إضافة أي عناصر تحتوي على سعرات حرارية مثل السكر أو الحليب، ويكون كسر الصيام بوجبة غنية بالبروتين والدهون الصحية ومعتدلة بالكربوهيدرات.

وتقول الدكتورة إن هذه الحمية آمنة لأغلب الرجال إلّا في بعض الحالات الخاصة للذين يتناولون أدوية بشكل دوري، وتتضمن فوائد هذه الحمية تحسين عمليات الأيض، ونزول الوزن، وهي مفيدة لبعض الأشخاص الذين يعانون مقاومة الأنسولين أو ارتفاع الكولسترول بالدم، كما أنها تساعد في الوقاية من مرض السكري والوقاية من مرض الزهايمر.

هل يناسبك الصيام المتقطع لفقدان الوزن؟ إليك الإجابة

تختم الدكتورة دارين بالقول إن أساس قواعد التغذية الصحية للإنسان مبنية على التنوع وتناول جميع العناصر الغذائية وعدم التركيز على نوع واحد. منوهة بأن استشارة اختصاصي التغذية أمر أساسي لإعداد برنامج يفيد في فقدان الوزن دون إلحاق الضرر بالجسم، فاتباع حميات مناسبة لطبيعة جسمك قد يساهم بشكل كبير في جودة حياتك اليومية، وصحتك الجسدية والنفسية والعقلية على المدى الطويل.