

حميات غريبة ومجنونة لخسارة الوزن



لا يقتصر ظهور الصيحات على عالم الموضة والأزياء فقط، إذ تظهر العديد منها في عالم الريجيم والحميات، والتي تكون غريبة ومجنونة وكثيراً ما تثير الجدل.

إليك بعضاً من أكثر الحميات والطرق الغريبة التي يعتمدها بعض الأشخاص لخسارة الوزن، ولكن تذكر دائماً استشارة خبير التغذية واللياقة قبل اعتماد أي منها...

ريجيم الهواء

ريجيم الهواء أو ما يعرف بالـDiet Air، مصطلح خيالي يعتمد على تجويع النفس، وهو مجرد حيلة غريبة تتمثل في تدريب العقل على الاعتقاد بأن الشخص قد أكل الوجبة، وذلك من خلال إعداد الطعام والتظاهر بأكله، والاكتفاء بشم واستنشاق رائحته! يحظى هذا النظام الغذائي الغريب بشعبية كبيرة في فرنسا.

حقن الأنسولين

يلجأ بعض الأشخاص لحقن أنفسهم بالأنسولين في محاولة منهم لخفض نسبة السكر في الدم وتكسير الدهون بدلاً من الكربوهيدرات. لكن الأطباء حذروا من هذه الوسيلة، وأكدوا أن استخدام حقن الأنسولين أمر خطير للغاية، ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري!

لف الخصر والبطن بالبلاستيك، ممارسة قديمة اعتمدها اليابانيون والآسيويون في الماضي لإنقاص وزنهم، لاعتقادهم أن هذه الحيلة تسبب التعرق وبالتالي تخلص الجسم من السوائل الزائدة. ويؤكد الخبراء أن التعرق المفرط غير صحي للجسم لأنه يمكن أن يؤدي إلى الجفاف الشديد والغثيان.

حمية الجميلة النائمة

إذا كنت نائماً فأنت لا تأكل، هذا ما تقوم عليه حمية الجميلة النائمة أو Diet Beauty Sleeping، التي تعتمد على تناول الأدوية المهدئة والمنومة ليتمكن من يتبعها من النوم لعشرين ساعة حتى يتخطى وجبات الطعام، وتمثل أحد مخاطر هذه الحمية بأنها قد تسبب الإدمان على الأدوية المنومة والمهدئة.

ريجيم طعام الأطفال

تحتوي كل حصة من أغذية الأطفال المعلبة على حوالي 20 إلى 100 سعرة حرارية. لذلك يلجأ بعض الأشخاص لتناول علبتين من أطعمة الأطفال يومياً، بدلاً من تناول وجبات منتظمة. وتساعد هذه الحمية على فقدان الوزن بشكل سريع. لكن مخاطرها تكمن في أنها تسبب في كثير من الأحيان اختلال التوازن الغذائي بسبب عدم حصول الشخص على الكمية المناسبة من البروتينات والألياف والمعادن الهامة الأخرى التي يحتاجها الجسم.