



رژیم های غذایی شایع غیر علمی

Common Unscientific Diets



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ منگنه کردن گوش ▶

منگنه کردن گوش قرار دادن منگنه های جراحی در غضروف داخلی گوش است. اعتقاد بر این است که منگنه ها باعث تحریک نقاط فشار می شوند که اشتها را کنترل می کنند. اما بعد از چند هفته، آن ها به عنوان ابزاری برای کاهش وزن بی اثر می شوند زیرا بدن شما به آن ها عادت می کند.

◀ رژیم غذایی نظامی ▶

در رژیم غذایی نظامی شما برای سه روز، کالری را با مصرف یک وعده غذای تصادفی از مواد غذایی مانند هات داگ، پنیر و بستنی محدود می کنید. سپس، می توانید چهار روز دیگر هرچه می خواهید میل کنید. این رژیم غذایی هیچ ارزش و اعتبار علمی ندارد.

◀ رژیم غذایی مونو ▶

این رژیم غذایی می گوید یک ماده غذایی مانند سیب را انتخاب کنید و سپس فقط آن ماده غذایی را مصرف کنید. در رژیم های غذایی مونو مطمئناً از سوء تغذیه و از دست دادن عضلات رنج خواهید برد و این از دست دادن عضلات باعث کندتر شدن متابولیسم و به طبع افزایش وزن شما پس از مدتی خواهد شد.

◀ رژیم غذایی گرگینه ▶

اصولاً، رژیم غذایی گرگینه به شما می گوید که باید یک روز کامل در وسط ماه یا اول ماه جدید روزه بگیرید تا بدن را از سموم پاکسازی کرده و تا ۳ کیلو گرم از وزنتان آب از دست دهید.

◀ رژیم غذایی یخی ▶

این رژیم غذایی عجیب و غریب می گوید اگر شما روزانه یک لیتر یخ مصرف کنید (حدود چهار فنجان)، می توانید ۱۶۰ کالری بسوزانید و اگر این کار را هر روز به مدت یک ماه انجام دهید، می توانید تا نیم کیلوگرم وزن کم کنید.

◀ رژیم غذایی سوپ کلم ▶

بسیاری از مردم به طور قطع رژیم غذایی سوپ کلم را انجام داده اند اما به طور کل تلاش برای داشتن وعده غذایی که فقط شامل سوپ و میوه ها و سبزیجات باشد اصلاً متعادل و معقول نیست.



◀ رژیم غذایی کرم نواری ▶

کرم نواری یک کرم انگلی است. فروشندهگان غیر قانونی قرص هایی را می فروختند که ظاهراً حاوی کرم های نواری خوراکی است که غذای معده شما را پیش از جذب مصرف می کنند و به طبع وزن شما را کاهش می دهند. کاملاً غیر قابل توصیه است که خود را به چیزی آلوده کنید که برای شما خطرناک است.

◀ رژیم غذایی کودک ▶

این رژیم غذایی هالیوودی با جایگزینی غذای اصلی بزرگسال با غذای کودک در دو یا احتمالاً سه وعده غذایی در روز انجام می شود. در این رژیم غذایی شما به دلیل محدود کردن کالری، وزن خود را از دست خواهید داد و وقتی دوباره مثل یک بزرگسال یک رژیم غذایی عادی شروع کنید، وزنتان برمی گردد.

◀ رژیم غذایی سیگار ▶

این رژیم باید یکی از مضرترین رژیم های غذایی باشد. طبق این رژیم غذایی اگر بیش از سرو وعده غذایی سیگار بکشید، می توانید کاهش وزن داشته باشید. در واقع سیگار کالری ندارد و نیکوتین یک ماده محرک است. اما سیگار کشیدن دلیل بسیاری از بیماری های کشنده پزشکی از جمله بیماری های قلبی و سرطان ریه است.





Common Unscientific Diets



در ادامه به رایج ترین وعده های جعلی رژیم های غذایی غیر علمی می پردازیم.

◀ نیازی به ورزش ندارید.

◀ هنوز هم می توانید هرچه می خواهید میل کنید.

◀ قول می دهند نحوه جذب چربی و کالری در بدن را تغییر دهند.

◀ آن ها نوید نتایج سریع را می دهند.

◀ رژیم غذایی هورمون گونادوتروپین (hCG) ▶

در دهه ۱۹۵۰، یک پزشک انگلیسی، اظهار داشت که پیروی از یک رژیم غذایی ۵۰۰ کالری در روز و تزریق روزانه هورمون کوریوگنادوتروپین انسانی (hCG)، که در اوایل بارداری تولید می شود، باعث کاهش وزن می گردد. اما هیچ مدرکی برای تأیید این گفته وجود ندارد و حتی در برخی افراد می تواند خطرناک باشد و باعث لخته شدن خون، افسردگی و سردرد بشود.

◀ رژیم غذایی توینکی (Twinkie) ▶

مدیر یک نانوايي به نام توینکی، یک رژیم غذایی به همین نام را در دهه ۱۹۳۰ اختراع کرد، اما این رژیم غذایی ریشه علمی ندارد. این رژیم غذایی نامعتبر می گوید که تنها نان بخورید تا لاغر شوید. هرکدام از نان های توینکی ۱۵۰ کالری دارد و حتی اگر ۱۰ عدد نان توینکی میل کنید، فقط ۱۵۰۰ کالری در روز دریافت خواهید کرد. شما بدن خود را از دریافت مواد مغذی ضروری محروم کرده اید که این سلامتی شما را به خطر می اندازد.

◀ رژیم غذایی هوا ▶

رژیم غذایی هوا آسان است. شما یک چنگال خالی را در دهانتان نگه دارید و تظاهر به سرو غذاهای پر کالری کنید.

diet trends: 100 years



◀ ادعا می کنند که برای همه موثر است.

◀ قول می دهند پول شما را پس دهند.

◀ رژیم های غذایی شایع غیر علمی ▶

نشانه های غذایی نشان می دهد رژیم غذایی شما جعلی است. ممکن است تا به حال برای رسیدن به اندام و وزن ایده آل خود، بدون مراجعه به متخصص تغذیه دست به دامان رژیم های غذایی شایع در فضای مجازی و برنامه های تبلیغاتی شده باشید. این برنامه ها در ازای دریافت پول نوید کاهش وزن را می دهند در صورتی که یا نتیجه دل خواهان را در پی نخواهند داشت و یا به روش های غیر علمی و با به خطر انداختن سلامتی تان وزن شما را کاهش می دهند پس ضروری است که علی رغم تبلیغات گسترده از این رژیم های غذایی جعلی بپرهیزید. اگر می خواهید یاد بگیرید چگونه از این رژیم های غذایی اجتناب کنید، باید علائم مشخصی که رژیم های غذایی جعلی دارا هستند را بشناسید.