

شما هم می‌توانید سوژه «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوژه‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهارنظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره روند کاهش وزن فاطمه صنعتی با حضور دکتر محمدرضا وفا متخصص تغذیه، دکتر احمد باقری‌مقدم متخصص پزشکی ورزشی و دکتر مسعود داوودی متخصص پوست

# ۱۸ کیلوگرم کاهش وزن در ۶ ماه

دکتر مسعود داوودی / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قمیا...  
 در «میزگرد تغذیه» این هفته میزبان خانمی ۳۷ ساله هستیم که بارها روش‌های مختلفی را برای کاهش وزن امتحان کرده‌اند و حتی یک بار سلامتشان در اثر گرفتن رژیم‌های غیراصولی با ممنوعیت‌های مختلف به‌طور جدی به خطر افتاده و این بار با یک رژیم اینترنتی به وزن مناسب رسیده‌اند. درباره جزئیات این رژیم، مشکلات خانم صنعتی و اینکه رژیم از راه دور می‌تواند علمی و موثر باشد، با متخصصان «سلامت» گفت‌وگو کرده‌ایم.

زهرا سادات صفوی

خانم صنعتی که طی ۶ ماه از ۸۲ به ۶۴ کیلوگرم رسیده است، می‌گوید:

## رژیم نه‌کالری شمار دارد و نه‌نیاز به وزن‌کردن خوراکی‌ها!

**سلامت:** یعنی الان چند کیلوگرم هستید؟  
 با قد ۱۶۰ سانتی‌متر، ۸۲ کیلوگرم وزن داشتم و در حال حاضر وزنم به ۶۴ کیلوگرم رسیده است. ۶ ماه است که رژیم دارم.  
**سلامت:** چرا این رژیم برایتان آسان است؟  
 نه‌کالری شمار دارد و نه‌نیاز به وزن‌کردن خوراکی‌ها. ممنوعیت ندارد و هر ۱۰ روز یک‌بار می‌توانم هر غذایی دوست دارم بخورم. علاوه بر این لازم نیست برای خودم غذای جداگانه درست کنم و هرچه دیگر اعضای خانواده بخورند، همان را با اندازه تعیین شده می‌خورم.  
**سلامت:** هیچ وقت از شما جواب آزمایش چکاپ خواستند یا درباره بیماری‌های زمینه‌ای پرسیدند؟  
 آزمایش نه‌اما همان روز اول راجع به بیماری‌های زمینه‌ای پرسیدند.  
**سلامت:** رژیم‌های قبلی چه مشکلی داشتند که آنها را ادامه ندادید؟

**سلامت:** خانم صنعتی! چه شد که تصمیم گرفتید این بار اینترنتی رژیم بگیرید؟  
 من چندبار رژیم گرفتم، چند کیلوگرم وزن کم کردم و دوباره بعد از مدتی به وزن اولیه برمی‌گشتم. این بار به خودم گفتم تو که همه راهی امتحان کردی، این راه را هم امتحان کن، اول انگیزه‌ام خیلی کم بود اما وقتی ماه اول گذشت و دیدم کاهش وزن قابل توجهی داشتم، انگیزه‌ام بیشتر شد.  
**سلامت:** مگر ماه اول چند کیلوگرم وزن کم کردید؟  
 ۸ کیلوگرم اما ماه‌های بعد ۲ تا ۳ کیلوگرم کم می‌کردم و مجموعاً ۱۸ کیلوگرم وزن کم کردم. نظر کارشناس تغذیه این بود که باید ۳۰ کیلوگرم وزن کم کنم اما خودم اینطور نمی‌خواستم چون واقعا صورتم از بین می‌رفت اما دست از رژیم برنداشتم. همچنان تقریباً ماهی ۱ تا ۲ کیلوگرم کم می‌کنم چون به رژیم دکتر عادت کردم و برایم خسته‌کننده نیست.

نگاه متخصص پوست  
**با کاهش وزن زیاد، افتادگی و چروک پوست اجتناب ناپذیر است**  
 دکتر مسعود داوودی / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قمیا...

اصولاً در کسانی که بنا به دلایلی وزن زیادی کم می‌کنند، پوست نسبت به کاهش حجم بدن مقداری اضافه می‌آید، مثل لباس‌های دوره چاقی که مدتی بعد از کم کردن وزن برای فرد گشاد می‌شود، پوست هم کمی گشاد خواهد شد بنابراین شل شدن و افتادگی پوست اتفاق می‌افتد. البته فرقی که پوست با لباس‌های گشاد دارد این است که تا حدودی خودش را جبران می‌کند و پس از مدتی کمی از شدت افتادگی آن در اوایل وزن کم کردن کاسته می‌شود. شلی و افتادگی پوست معمولاً هم در عضلات و اندام‌هایی که زیر لباس قرار می‌گیرد مثل بازوها و شکم و هم در اندام‌های در معرض دید مثل صورت اتفاق می‌افتد که فرد را آزار می‌دهد و باعث می‌شود برای درمان اقدام کند. روش و تکنیک خاصی برای جلوگیری از افتادگی پوست وجود ندارد و خواه ناخواه به دنبال کم کردن وزن این اتفاق می‌افتد. مخصوصاً در کسانی که با عمل جراحی ۴۰-۳۰ کیلوگرم وزن کم می‌کنند، این افتادگی کاملاً مشهود است.

در مواردی که افتادگی کم باشد، شاید بشود با بعضی تجهیزات و کارها تا حدودی مشکل را حل کرد؛ مثلاً اگر در قسمت‌هایی از صورت که لاغر شده عمق چین‌ها زیادتیر شده باشد، ممکن است که با تزریق مواد پرکننده مثل چربی یا ژل تا حدودی ترفنگی‌ها و افتادگی‌ها برطرف شود و با بعضی تجهیزات مثل دستگاه هایفو یا دستگاه رادیوفرکونسی هم می‌توان کمک کرد افتادگی پوست کمتر به چشم بیاید و آزردهنده نباشد. گاهی پوست صورت افرادی که وزن کم کرده‌اند، تا حدی ظاهر پژمرده و تیرگی پیدا می‌کند. علت این است که پوست در وضعیتی که شخص اضافه وزن دارد، تحت کشش است و لک‌ها، منافذ و حتی خطوط پوست ممکن است کمتر به چشم بیاید و پوست شفاف‌تر و براق‌تر به نظر می‌آید اما وقتی همین فرد وزن کم می‌کند و پوست از حالت کشش در می‌آید، این لک و چروک‌ها و منافذ واضح‌تر می‌شود. در این صورت باید از کرم‌های روشن‌کننده پوست و بدن و در موارد شدید، از لیزر برای بهبود وضعیت ظاهری استفاده کرد.

کرم‌هایی ادعا می‌شود سفت‌کننده پوست است و مانع افتادگی آن می‌شود، در عمل قابلیت پیشگیری ندارند چون معمولاً در آنها موادی وجود دارد که وقتی روی پوست قرار می‌گیرد و خشک می‌شود، آن را کشیده‌تر نشان می‌دهد. فرض کنید سفیده تخم‌مرغ روی پوست انسان بریزد و خشک شود وقتی خشک می‌شود، به نظر می‌آید که پوست کشیده‌تر و چروک‌های آن بهتر شده ولی اگر شسته شود، شرایط پوست به قبل برمی‌گردد. کرم‌هایی که اغلب تبلیغ و ادعا می‌شود فوری چروک‌های پوستی را برطرف می‌کنند، از چنین خاصیتی که در بعضی کرم‌های گیاهی و مواد گیاهی وجود دارد، استفاده می‌کنند و وقتی روی پوست قرار می‌گیرند و خشک می‌شوند، باعث کشیده شدن پوست می‌شوند و چروک‌ها را تا حدودی به طور نسبی کاهش می‌دهند ولی اثرشان کاملاً موقت است و با شستشوی صورت، پوست دوباره به وضعیت قبلی برمی‌گردد. ممکن است که این کرم‌ها ظاهر بهتری ایجاد کند ولی دائم نیست و همانطور که اشاره و تأکید هم کردم، اثر پیشگیری هم ندارند.

متخصص پزشکی ورزشی  
**تمرینات ایروبیک را توصیه می‌کنم**  
 دکتر احمد باقری‌مقدم / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

زمان کاهش وزن اهمیت زیادی دارد و باید به‌تدریج باشد، استانداردش حدود نیم یا حداکثر یک کیلوگرم در هفته است و در ماه حدود سه تا چهار کیلوگرم و باید براساس رژیم غذایی و ورزش‌هایی که انجام می‌گیرد، به تدریج چربی کاهش پیدا کند و کاهش وزن طبیعی اتفاق بیفتد ولی متأسفانه شاهد هستیم به علت درخواست بیمار یا روش‌های غلط بعضی از همکاران، این روزها کاهش وزن سریع و بیش از این استاندارد تبلیغ می‌شود و از این رژیم‌ها استقبال می‌شود. هرچه کاهش وزن سریع‌تر باشد، عوارض بیشتر است و اصولاً باعث کاهش چربی بدن نمی‌شود، از آب بدن و رسوبات کم می‌کنند و بدن را به خطر می‌اندازد؛ هم از نظر ظاهری و هم به هم ریختگی سیستم متابولیسم.  
 نکته مهم دیگری که باید به آن توجه کنیم این است که کاهش وزن سریع ناپایدار است و قابل تداوم هم نیست. فرد رژیم‌های سخت و رژیم‌های با کالری بسیار پایین را در مدت کوتاهی تحمل می‌کند ولی پس از این مدت به روال سابق برمی‌گردد و درمان بار دوم که به مراتب سخت‌تر خواهد بود. برای رسیدن به بهترین نتیجه، کاهش وزن باید تدریجی، استاندارد و بر اساس اصول علمی و ترکیبی از رژیم غذایی مناسب تجویز شده به وسیله متخصص متبحر تغذیه و انجام ورزش‌های هوازی باشد. اساس کاهش وزن باید با کنترل کالری و افزایش متابولیسم بدن اتفاق بیفتد تا بدن به وزن مناسب برسد و ورزش با دو مکانیسم می‌تواند در کنترل وزن کمک کند؛ با کالری‌سوزی و افزایش متابولیسم بدن. علاوه بر اینها، باعث تقویت عضلات، ایجاد فرم و جلوگیری از افتادگی پوست و عضلات و وضعیت ظاهری شکم می‌شود. پس حتماً باید فردی که رژیم می‌گیرد، حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت فعالیت هوازی داشته باشد که شامل دویدن آرام، راه رفتن تند، شنا، طناب زدن، استپ، دوچرخه و مواردی شبیه این است. بهتر است برای کاهش آسیب از روش‌های متنوع هوازی استفاده شود و اگر در دو زمان مختلف ورزش کنند، آثارش به مراتب بیشتر خواهد بود؛ مثلاً به جای یک ساعت ورزش مداوم، آن را به دو نیم ساعت تقسیم کنند. این خانم گفته‌اند دچار افتادگی پوست و عضلات در قسمت‌هایی از بدن شده‌اند. اصولاً درمان افتادگی در کاهش وزن سریع چندان آسان نیست و به سرعت کاهش وزن بستگی دارد اما انجام ورزش با تمرینات قدرتی و تقویت عضلات می‌تواند فرم عضلات را نگاهدارد. تقویت عضلات باید حتماً با برنامه‌های تمرینی منظم شامل عضلات مستقیم شکمی، عضلات مایل و عرضی شکمی، عضلات گردنی، عضلات بازوها و عضلات ران باشد. کسی که در حال کاهش وزن است باید علاوه بر ورزش‌های هوازی، در طول روز حرکات تقویتی و با افزایش تدریجی بار تمرینی انجام دهد. افراد دچار این مشکل، برای کاهش افتادگی‌ها باید یک ست کامل برنامه تمرینی اجرا و در طول روز دو بار تکرار کنند. تمرینات ایروبیک یعنی تمرینات تقویتی عضلات در جا و بدون حرکت ولی با انقباض شدید به نظر بهتر و موثرتر خواهد بود. رژیم‌های پروتئینی و نوشیدن آب کافی هم به شرایط بهتر پوست و عضلات این افراد کمک می‌کند ولی این تمرینات تا حدودی می‌تواند کمک‌کننده باشد و در مواردی برای اصلاح افتادگی شدید راهی جز جراحی نخواهد بود.



یک شیشه عسل بخیرید، از کجا می‌توانید مطمئن شوید تقلبی است یا اصل؟ ممکن است استنباط‌هایی در این زمینه داشته باشید اما غیر از یک متخصص کسی نمی‌تواند به اصل بودن آن پی ببرد. در خدمات درمان هم همین‌طور است و باید سازمان‌های نظارتی، بر کار این افراد نظارت کنند و مانع فعالیت افراد سودجو شوند. شاخص‌هایی وجود ندارد که من به شما بگویم و مردم عادی بر اساس آن بفهمند به کسی که رژیم برایشان در نظر گرفته اعتماد کنند یا نه. کسی که خودش متخصص تغذیه است می‌فهمد یک نفر کار درست را انجام می‌دهد یا فقط به دنبال بیزینس است. چک‌لیست مشخصی برای این کار در دنیا هم وجود ندارد.  
**سلامت:** آقای دکتر! نشانه‌هایی مثل تجویز مکمل بدون دیدن نتیجه آزمایش‌ها، حذف کامل یک یا چند ماده غذایی، تک‌بعدی بودن رژیم و مثلاً فقط توصیه به مصرف پروتئین‌ها، نشانه نیست؟ برای

**نکته مهم این است که به کارنامه علمی، پژوهشی و آموزشی فردی که قرار است رژیم‌درمانی انجام دهد، توجه کنید که با جستجوی ساده در اینترنت قابل دسترسی است. الان در دنیا و نه فقط در ایران، پرونده علمی، پژوهشی متخصصان در سایت‌های مرتبط وجود دارد و وقتی با جستجو متوجه شدید یک نفر هیچ پرونده‌ای ندارد، معلوم است که نباید به او اعتماد کرد. متأسفانه خیلی از افراد جامعه این نکات را نمی‌دانند و به همین دلیل بلایی که رژیم‌های قبلی سر این خانم آورد، سرشان می‌آید. من همیشه توصیه می‌کنم به متخصصی مراجعه کنید که هم آموزش می‌دهد، هم پژوهش می‌کند و هم کار درمانی انجام می‌دهد. معمولاً چنین فردی بسیار مطمئن‌تر خواهد بود.**

آپلود کنند. حتی اگر گفت‌وگو یا سوابی داشته باشند، صدایشان را هم ضبط می‌کنند و می‌فرستند. علاوه بر این، مشخصات فیزیکی مثل قد و وزن و دور مچ هم باید بفرستند. شخصی که قرار است رژیم‌درمانی انجام بدهد هم باید تمام توضیحات لازم را بعد از دیدن نتایج آزمایش‌ها و شنیدن توضیحات، به صورت فایل صوتی دریاورد و برای فرد ارسال کند. اگر وسایل کمک آموزشی برای درک بهتر مفهوم رژیم‌درمانی لازم است، هم برای او بفرستد اما متأسفانه این نکات در خیلی از مراکز رعایت نمی‌شود و برخی افراد سودجو بدون اینکه واقعا خودشان وقت بگذارند، این کار را بسیار نامناسب و ناشایست انجام می‌دهند و متأسفانه نتایج نامطلوبی خواهد داشت و گاهی فاجعه به بار می‌آید.  
**سلامت:** آیا می‌توانیم بفهمیم رژیم‌های که آنلاین تنظیم شده اصولی است یا نه؟ بگذارید برایتان مثالی بزنم؛ شما می‌خواهید

آقای دکتر! این رژیم‌ها که بدون دیدن فرد و بدون دانستن نتیجه آزمایشات و سوابق بیماری‌اش از راه دور تجویز می‌شود، می‌تواند اصولی باشد؟  
 در این شرایط شیوع کرونا خیلی از مراکز بهداشتی، درمانی مثل مراکز آموزشی سعی کردند که خود را با شرایط موجود تطبیق بدهند و برای بیماران آنلاین رژیم غذایی می‌دهند چون خیلی از مراجعه‌کنندگان ما متأسفانه دچار بیماری‌های مزمن جدی مثل بیماری قلبی، عروقی، دیابت و سرطان هستند و رفت و آمد به مراکز درمانی ممکن است به شدت سلامت آنها را در معرض خطر قرار بدهد و حتی باعث مرگ و میر شود. مسلم است که این شرایط کیفیت کار را به شدت کاهش می‌دهد ولی از طرفی مساله جان انسان‌ها در میان است و وقتی هزینه، فایده این روش را در نظر می‌گیریم، ناچاریم مخاطرات و معایب یک روش را در کنار مزایای آن در نظر بگیریم. رژیم‌درمانی هم از این قاعده مستثنی نیست. همه ما می‌دانیم طبیعتاً رژیم‌درمانی صددرصد موفق، رژیم‌درمانی است که با حضور بیمار و بررسی سابقه و تاریخچه بیماری‌های او و مشاهده نکات ظریفی در رفتار او انجام شود چون همه این مسائل بسیار اهمیت دارد و در برخورد رو در رو بسیار بهتر آشکار و عیان می‌شود و متخصص دقیق‌تر می‌تواند رژیم مناسب را تنظیم و تجویز کند اما در این شرایط خاص به‌خصوص برای مبتلایان به بیماری‌های خاص و پرخطر این امکان فراهم نیست.  
**سلامت:** ولی حتماً این روش قاعده و قانونی هم دارد.  
 بله، باید این امکان فراهم شود که نتایج تمام آزمایش‌ها و سابقه بیماری‌هایشان را به صورت فایل دریاورند و در سامانه‌ای

نگاه متخصص تغذیه

تاکید دکتر محمدرضا وفا به سوژه «میزگرد تغذیه»

## بدون شناخت و بررسی سوابق علمی فرد به رژیم اینترنتی او اعتماد نکنید!