۵ ماده غذایی که برای سلامت قلبتان سم است

برخی از مواد غذایی برای سلامت قلب بسیار مضر هستند و سبب بروز انواع بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، تحقیقات مختلف نشان داده‌اند مصرف برخی از مواد غذایی مضر سبب افزایش احتمال بروز سکته قلبی می‌شود و به گفته متخصصان این احتمال در افرادی که دارای بیماری‌های قلبی هستند بسیار بیشتر از دیگر افراد است و به همین دلیل آنها باید مراقب رژیم غذایی خود باشند.

در اینجا به معرفی برخی از مواد غذایی که برای بیماران قلبی سم به شمار می‌رود و مضر است می‌پردازیم.

نوشابه

نوشابه‌های قندی سبب تورم می‌شود و میزان قند خون را بالا می‌برد؛ این ماده غذایی سبب ایجاد فشار به دیواره‌های قلبی می‌شود و سبب افزایش خطر بیماری قلبی عروقی خواهد شد؛ هرچه میزان مصرف نوشابه بیش‌تر شود احتمال بروز خطر سکته های قلبی هم بیشتر می‌شود.

شکر

تحقیقات مختلف نشان داده است که هرچه شکر سفید، شکر قهوه‌ای، شربت ذرت، عسل، شیره‌ی قند، و شیرین‌کننده‌های دیگر بیشتر مصرف شود؛ احتمال بسته شدن شریان‌ها، فشار خون بالا، نارسایی قلبی، و دیگر بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد.

کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده

محصولات کربوهیدراتی تصفیه‌شده مملو از قند و افزودنی هستند و این مواد غذایی هیچ فایده‌ای برای قلب‌تان ندارند؛ متخصصان می‌گویند چاشنی‌هایی مانند سس، نان، و ماست کم‌چرب سرشار از قند و کربوهیدرات هستند.

پودر شیر قهوه

پودر قهوه معمولا از چربی‌های ترانس تشکیل شده است و به همین دلیل بیماران قلبی باید دور خوردن پودر شیر قهوه را خط بکشند.

هات‌داگ

گوشت‌های فرآوری شده مانند هات‌داگ، سوسیس مملو از افزودنی‌ها هستند و تحقیقات مختلف نشان داده مصرف این دسته از مواد غذایی سبب افزایش احتمال بیماری قلبی می‌شود.

کبد چرب گرید ۳ در کمین جوانان؛ این عادات غذایی را ترک کنید

متخصص تغذیه گفت: بسیاری از افرادی که به ظاهر کم‌غذا هستند، به دلیل ریزه‌خواری مداوم و مصرف خوراکی‌های ناسالم مانند شکلات، بیسکویت و چیپس، دچار چاقی، کبد چرب و اختلالات متابولیک می‌شوند.

سیدعلی کشاورز متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: شاخص توده بدنی یا BMI ابزاری رایج برای تشخیص میزان چاقی در افراد است. برای افراد عادی، BMI کمتر از ۱۸/۵ نشان‌دهنده لاغری، بین ۲۰ تا ۲۵ محدوده نرمال، و بالای ۳۰ نشان‌دهنده چاقی است و در مورد ورزشکاران به‌دلیل بالا بودن حجم عضلات، این شاخص باید با احتیاط بیشتری تفسیر شود.

به گفته وی؛ فردی BMI بالای ۳۰ داشته باشد اما چربی زیادی در بدن نداشته و عضلانی باشد. اما برای افرادی با سبک زندگی معمولی، BMI بالای ۳۰ به‌عنوان چاقی شناخته می‌شود و می‌تواند با پیامدهای خطرناک همراه باشد.

وی ادامه به بررسی الگوی تغذیه افراد ریزه‌خوار پرداخت و گفت: اغلب این افراد وعده‌های اصلی مانند صبحانه، ناهار و شام را یا حذف می‌کنند یا بسیار کم می‌خورند و در عوض در طول روز سراغ خوراکی‌های مضر می‌روند. در مشاوره‌ای اخیر، فردی قبل از صبحانه پنج قاشق غذاخوری شکلات صبحانه مصرف کرده بود، بدون اینکه وعده‌ی سالمی بخورد. این سبک زندگی به‌راحتی منجر به کبد چرب می‌شود.

صبحانه کامل، اولین گام برای پیشگیری از چاقی

کشاورز افزود: راهکار اساسی برای مقابله با این وضعیت، بازگشت به الگوی تغذیه‌ای سالم و متعادل است. مصرف یک صبحانه کامل شامل نان، پنیر، سبزی، گردو، میوه و یک لیوان شیر یا تخم مرغ، باعث سیری طولانی‌مدت می‌شود. همچنین در وعده ناهار، وجود منابع پروتئینی مثل گوشت، مرغ، ماهی یا حتی تخم مرغ همراه با سبزی‌های پخته و سالاد بدون سس، می‌تواند بدن را از نظر مواد مغذی تأمین کرده و از پرخوری‌های بی‌مورد جلوگیری کند.

جایگزینی میان‌وعده‌های ناسالم با خوراکی‌های طبیعی

وی با تأکید بر اهمیت میان‌وعده‌های سالم گفت: برای افرادی که عادت به ریزه‌خواری دارند، پیشنهاد می‌شود به‌جای خوراکی‌های فرآوری‌شده، از ترکیباتی مثل بادام، کشمش، نخودچی، خیار یا کاهو استفاده کنند و اگر این عادات غذایی ناصحیح ترک شود، امکان بازگشت به سبک زندگی سالم کاملاً وجود دارد.

کشاورز در پایان با هشدار درباره افزایش کبد چرب در جوانان تأکید کرد که این بیماری از گرید ۱ تا ۳ قابل پیشرفت است و در صورت عدم رسیدگی می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت عمومی به‌همراه داشته باشد.

دانه هایی که موقع گرمازدگی به دادتان می رسند

یک متخصص طب سنتی گفت: خاکشیر، گیاهی است که با وجود داشتن مزاج گرم و تر، مصرف آن هنگام گرمازدگی پیشنهاد می‌شود.

سمانه رمضانی گیوی، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره خاکشیر اظهار کرد: خاکشی که نزد بیشتر مردم به نام خاکشیر شناخته می‌شود، دانه‌های گیاهی بوته‌ای است که در بیشتر مناطق ایران می‌روید، این دانه‌ها اشتهاآور، تقویت‌کننده معده، ضد تب و ملین بوده و به درمان سوء هاضمه و اسهال خونی کمک می‌کنند.

او بیان کرد: روی دانه‌های خاکشیر را لایه نازکی از صمغ و موسیلاژ می‌پوشاند که این لایه آب را به خود جذب می‌کند و در خود نگه می‌دارد، این لایه متورم و پر آب روی دانه‌های خاکشیر اثرهای درمانی مختلف دارد که از جمله این آثار می‌توان به خاصیت‌های لینت مزاج و کمک به دفع مدفوع اشاره کرد، در این گیاه همچنین ترکیبات طبیعی ضد میکروب وجود دارد که این ترکیبات تب‌بر هستند.

خاکشیر، دانه‌ای با مزاج گرم و تر

این متخصص طب سنتی افزود: از نظر طب سنتی ایران، مزاج خاکشیر گرم و تر است، اما در بسیاری از موارد از آن برای خنک کردن بدن استفاده می‌شود که یکی از علل این امر خاصیت ویژه این گیاه در دفع خلط سوخته و گرم از بدن است، بنابراین مصرف خاکشیر به افراد با مزاج گرم، در فصول گرم سال، موقع گرمازدگی، پس از حمام‌های گرم و طولانی و برای صاحبان مشاغل با دمای بالا مانند نانوایی، ریخته‌گری، کوره‌پزی و آهنگری پیشنهاد می‌شود همچنین خاکشیر در شرایط کم آبی بدن مانند موقع افطار در هنگام روزه‌داری و سنین پیری می‌تواند به خوبی رطوبت از دست رفته بدن را جبران کند.

رمضانی گیوی تاکید کرد: مبتلایان به یبوست می‌توانند صبح‌ها ناشتا با مصرف یک لیوان خاکشیر با آب جوش این مشکل را برطرف کنند همچنین استفاده همزمان یک قاشق مربا خوری گلقند همراه محلول خاک شیر با آب جوش می‌تواند خاصیت ملینی این ترکیب را به خوبی تشدید کند؛ البته پیشنهاد می‌شود که افرادی که دچار یبوست هستند از ملین‌های گوناگون استفاده کنند، زیرا عادت کردن دستگاه گوارش به ملینی خاص، اثر آن را کاهش می‌دهد، اشخاصی هم که به شکل دائم با مشکل یبوست مواجه هستند باید به متخصص طب سنتی مراجعه کنند تا به طور صحیح درمان شوند.

رفع اسهال کودکان با خاکشیر

او تصریح کرد: خاک شیر برای رفع اسهال کودکان هم کاربرد دارد، برای این منظور باید پس از شستن دانه‌های این گیاه، آن را درون ظرفی روی حرارت بو بدهیم سپس آن را با مقداری عسل مخلوط کنیم و این ترکیب را هر ساعت یک‌بار به مقدار ۲ قاشق چای خوری به کودک بدهیم.

این متخصص طب سنتی گفت: برای روشن کردن رنگ چهره می‌توان به مدت ۲ هفته، هر روز ۱۰ گرم خاکشیر را با ۲ قاشق غذاخوری عسل به همراه یک استکان از هر یک از عرقیات بیدمشک، کاسنی، شاه‌تره و گلاب مخلوط و صبح‌ها ناشتا آن را مصرف کنیم، مصرف شربت ترنجبین و خاکشیر هم در بهبود لک‌های پوستی موثر است.

دفع سنگ کلیه با جوشانده ترنجبین و خاک شیر

رمضانی گیوی مصرف روزانه جوشانده ترکیب ترنجبین، خاکشیر و عرق خارشتر را در درمان سنگ کلیه و دفع آن موثر دانست و اظهار کرد: در صورتی که افراد به دلایل گوناگون به التهاب کلیه و مجاری ادراری دچار شده باشند، باید روزانه چهار لیوان شربت خاکشیر را به همراه مقداری کم سکنجبین میل کنند.

او بیان کرد: افراد لاغر و کم اشتها هم می‌توانند صبح‌ها ناشتا شربتی متشکل از شیر ولرم، خاکشیر و شکر را مصرف کنند، این شربت نقشی موثر در افزایش وزن و بهبود اشتهای این اشخاص دارد همچنین افرادی که به ضعف و گرسنگی یا بوی بد دهان در طول روز دچار هستند، برای رفع این مشکل باید صبح‌ها شربت خاک شیر و ماء العسل را میل کنند.

برای تهیه ماء العسل باید یک کیلو عسل را به همراه ۲ لیتر آب بجوشانیم سپس کف روی آن را بگیریم، موقع استفاده از ماء العسل می‌توان به میزان دلخواه به آن آب اضافه کرد، نوشیدن شربت خاک شیر و ماء العسل صبح‌ها ناشتا به درمان سرفه‌های مزمن و خلط دار هم کمک می‌کند، خاکشیر تقویت کننده معده و هاضمه است، بنابراین شربت خاکشیر به همراه عرق نعناع و گلاب دردهای معده ناشی از سوء هاضمه را تسکین می‌دهد.

رمضانی گیوی یادآوری کرد: استفاده از خاکشیر به شکل ضماد هم اثری مفید دارد؛ بر اساس آموزه‌های طب سنتی ایران، دانه‌های خاکشیر کوبیده شده که به شکل ضماد در آمده باشد، تاثیری چشمگیر در تسکین دردهای نقرس و بهبود زخم‌ها و ورم‌های بدن دارد.

خوراکی هایی خشک و سالم که کمتر استفاده می شود

برخی خوراکی‌ها به شکل خشک شده اثرات مفیدی برای بدن دارند، اما کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، میوه خشک شده میوه‌ای است که تقریبا تمام محتوای آب خود را از طریق روش‌های خشک کردن از دست داده است.

بافت میوه در طول فرآیند خشک شدن متراکم می‌شود و یکی از متداول‌ترین نوع میوه خشک کشمش است البته خرما، آلو، انجیر و زردآلو را هم می‌توان جز رایج‌ترین انواع میوه خشک بر شمرد.

میوه خشک را می‌توان برای مدتی طولانی‌تر از میوه‌های تازه استفاده کرد همچنین می‌تواند یک میان وعده دم دستی و مناسب در سفرهای طولانی مدت باشد.

میوه خشک چه فایده‌ای دارد؟

میوه خشک شده خوراکی بسیار مغذی است و یک قطعه از آن مشابه مواد مغذی موجود در میوه تازه خاصیت دارد البته میوه‌های خشک ۵/۳ برابر بیشتر از میوه تازه فیبر، ویتامین و مواد معدنی دارند.

بنابراین، مصرف یک وعده میوه خشک می‌تواند درصد زیادی از نیاز به مصرف روزانه بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند فولات را فراهم کند.

همچنین این خوراکی حاوی مقدار زیادی فیبر و منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌ها، به ویژه پلی فنول‌ها است.

آنتی اکسیدان‌های پلی فنول با اثرات بهداشتی مانند بهبود گردش خون، سلامت دستگاه گوارش، کاهش آسیب اکسیداتیو و کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها همراه است.

با این حال، چند استثنا وجود دارد. به عنوان مثال، در میوه خشک محتوای ویتامین C به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

میوه‌های خشک چه تاثیری بر بدن دارند؟

آلوئه ورا به دلیل خواص موجود به طور طبیعی به مبارزه با بیماری‌ها کمک کنند علاوه بر آن آلو میوه خشک مغذی دیگری است که منبع غنی از فیبر، پتاسیم، بتا کاروتن (ویتامین A) و ویتامین K محسوب می‌شود.

این خوراکی کسیداسیون کلسترول LDL را مهار کنند و برای جلوگیری از بیماری قلبی و سرطان کمک‌کننده کنند.

مطالعات نشان دادند که خوردن آلو به بهبود هضم مواد غذایی و مشکلات یبوست کمک می‌کند همچنین به عنوان یک منبع عالی از آنتی اکسیدان‌ها، شناخته می‌شود.

آلو همچنین غنی از مواد معدنی به نام بور است که می‌تواند به مبارزه با پوکی استخوان بپردازد.

به میوه خشک شکر اضافه نکنید

برای تهیه برخی میوه‌های خشک و بهتر شدن طعم آن قبل از خشک شدن شکر یا شربت به میوه اضافه شده می‌کنند، میوه خشک شده با شکر اضافه به عنوان میوه آب نبات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در مطالعات متعددی نشان داده شده است که شکر اضافه شده اثرات مضری بر سلامت بدن و افزایش خطر ابتلا به چاقی، بیماری قلبی و حتی سرطان دارد.

برای جلوگیری از بلااستفاده بودن میوه حاوی قند اضافه باید اطلاعات تغذیه موجود در بسته را مطالعه کرد.

۱۶ گیاهی که خاصیت آنتی هیستامین دارد

در این مطلب چندین ماده حاوی آنتی هیستامین که با التهاب مبارزه می‌کنند به شما معرفی می‌کنیم.

یه گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، آنتی هیستامین دارویی است که بیشتر برای رفع حساسیت و جلوگیری از آبریزش بینی استفاده می‌شود اما گیاهانی وجود دارد که خاصیت دارویی آنتی هیستامین را دارند و با التهاب مبارزه می‌کنند.

جوانه نخود فرنگی

جوانه نخود فرنگی دارای میزان بالایی از دی آمین اکسیداز هستند (آنزیمی که هیستامین سلولی اضافی را پایین می‌آورد). همه خانواده باقالی‌ها دارای DAO هستند، اما به طور خاص در نخود فرنگی، عدس و جوانه هایشان بیشتر است.

پیاز

پیاز بسیار مقوی و حاوی مواد پروبیوتیکی است؛ برای جلوگیری از آزاد شدن هیستامین، تثبیت سلول‌های مغز و حتی کم شدن سطح هیستامین اضافی در پلاسمای خون، این خوراکی موثر واقع می‌شود.

سیر

سیر مانند پیاز بسیار مقوی و غنی از آنتی اکسیدان است و برای جلوگیری از آزاد شدن هیستامین از سلول‌های مغزی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مورینگا

مورینگا، یک غذای فوق العاده است و به قدری غنی از مواد مغذی است که از گذشته برای درمان سو تغذیه استفاده می‌شد؛ یک بررسی نشان داده است که مورینگا ۷۲ درصد از کل هیستامین‌های آزاد شده را مهار می‌کند و تقریباً به اندازه کتوتیفن اثر بخش است.

ریحان

ریحان، شیرینی طبیعی دارد همچنین یک آداپتوژن با خواص ضد آنافیلاکتیک، آنتی هیستامین و خواص ثابت شده در ثبات سلولی مغز است.

آویشن

آویشن، یک گیاه غنی از مواد مغذی است؛ سطح بالایی از ویتامین C دارد که با فلانوئید ترکیب می‌شود و به سمت سلول‌های مغز می‌روند همینطور دارای مزایای ضد میکروبی هم است.

ترخون

ترخون بوی خوشی دارد؛ یکی از بالاترین منابع غذایی آنتی اکسیدانی در میان گیاهان دارویی محسوب می‌شود و یک مطالعه نشان داده است که این سیستم، سلول‌های مغزی را تثبیت می‌کند.

بابونه

بابونه، اغلب به عنوان چای استفاده می‌شود؛ گل‌های تازه آن در دسترس هستند و ترجیح داده می‌شود که خشک شوند. یک مطالعه نشان داد که بابونه مانع از آزاد شدن هیستامین از سلول‌های مغزی می‌شود.

گزنه

گزنه که معمولاً به عنوان چای مصرف می‌شود یک آنتی هیستامین قوی و همینطور تثبیت کننده مغزی است.

نعناع

گفته شده است که فلانوئیدهای موجود در نعناع، اثر مهاری قوی بر هیستامین‌های آزاد شده از سلول‌های مغز را دارند؛ به ویژه برای آلرژی موثر است.

دانه و روغن زیره سیاه

طعم آن کمی تند و شبیه به پونه است؛ به عنوان آنتی هیستامین و آنتی اکسیدان عمل کرده و از لایه مخاطی معده محافظت می‌کند همچنین می‌تواند از دانه یا روغنش مصرف کرد.

زردچوبه

زردچوبه، ادویه‌ای است که رنگ غذا را بهتر می‌کند؛ این چاشنی دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی است؛

مطالعه‌ای نشان داد که این چاشنی فعالیت سلولی مغزی را هم مهار می‌کند.

انار

انار می‌تواند برای توقف آب ریزش بینی موثر باشد؛ این میوه حاوی پلی فنول‌ها مانند تانن‌ها و آنتوسیانین‌ها هستند و نسبت به چای سبز آنتی اکسیدان بیشتری دارند بررسی نشان داد که انار به عنوان تثبیت کننده سلول‌های مغزی هم عمل می‌کنند.

هلو

هلو، یک میوه تابستانی شیرین و آبدار است و مطالعه‌ای نشان داد که از التهاب ناشی از آلرژی سلولی هم جلوگیری می‌کنند.

سبوس برنج سیاه

باور بر این است که برنج سیاه فایده‌های بسیاری دارد؛ محققان یافته اند که یک رژیم غذایی حاوی ۱۰ برنج سیاه، التهاب را کم می‌کند و از آزاد شدن هیستامین جلوگیری می‌کند.

سیب

سیب‌ها غنی از یک نوع ماده مغذی نیستند، بلکه غنی از فلانوئیدها و پلی فنل‌ها هستند و میزان آنتی اکسیدان هایش بیشتر از چای سبز است. مطالعه‌ای نشان داده که این میوه هیستامین را از سلول‌های مغزی آزاد می‌کند.

چرا نباید رژیم سخت بگیریم؟

یک مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: گرفتن رژیم غذایی سخت، خطرات جبران ناپذیری برای سلامتی افراد دارد.

نرگس جوزانی، مشاور تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره انواع رژیم‌های سخت کوتاه مدت و تاثیری که این رژیم‌ها در روند کاهش وزن دارد، اظهار کرد: معمولاً نزدیک ایام نوروز و یا نزدیک مراسم خاص، بانوان تمایل به کاهش وزن پیدا می‌کنند که در چنین شرایطی به سرچ کردن در اینترنت و یا جستجو در میان دوستان و آشنایان به دنبال یافتن رژیمی هستند که با آن وزنشان را کاهش دهند و اندام مناسب تری داشته باشند.

او بیان کرد: همه رژیم‌ها برای همه افراد مناسب نیستند، یعنی رژیم خاصی وجود ندارد که مناسب برای همه افراد باشد.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: در رژیم‌هایی که به افراد داده می‌شود نسبت دریافت انرژی که هر فرد باید دریافت کند با فرد دیگر کاملا متفاوت است. برای مثال اگر فردی ۲۰ کیلو اضافه وزن داشته باشد با فردی که ۵ کیلو اضافه وزن دارد، دریافت مواد مغذی روزانه او از مواد غذایی کاملاً متفاوت خواهد بود بنابراین نمی‌توان رژیم یکسانی برای هر دوی این افراد پیشنهاد کرد.

جوزانی افزود: اما برخی از افراد برای لاغری هرچه سریع‌تر دست به رژیم‌های سخت و کوتاه مدت می‌زنند که به مرور زمان می تواند عوارض جبران ناپذیری برای سلامت آنها داشته باشد.

رژیم سوپ سبزیجات

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: رژیم سوپ سبزیجات یکی از متداول‌ترین رژیم‌های کوتاه مدت است، برای مثال فرد در تمام طول روز فقط سوپ کلم را در برنامه غذایی خود قرار می‌دهد.

او بیان کرد: سوپ کلم به تنهایی اگر در کنار یک غذایی دیگر به عنوان پیش غذا مصرف شود برای کاهش وزن بسیار مناسب خواهد بود اما استفاده از این سوپ به تنهایی پاسخگوی نیاز بدن نبوده و زمانی که فرد فقط از سوپ سبزیجات در وعده‌های غذایی خود استفاده می‌کند، بسیاری از ریز مغذی‌هایی که برای بدن لازم است را دریافت نخواهد کرد.

جوزانی ادامه داد: استفاده از رژیم سوپ سبزیجات ممکن است بتواند به کاهش وزن سریع شما کمک کند اما عوارضی را هم برای شما به دنبال خواهد داشت. در چنین شرایطی بدن از کربوهیدرات‌های موجود و ذخیره شده در بدن به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند و از میزان کربوهیدرات‌های ذخیره شده در بدن کم می‌شود، همچنین پروتئین و آب بدنتان را نیز از دست می‌دهید و با کمبود ذخایر آب و پروتئین، روبرو خواهید شد.

به گفته او زمانی که شما این رژیم سخت را کنار می‌گذارید، متابولیسم بدن شما کندتر می‌شود و شاهد اضافه وزنتان خواهید بود.

رژیم مایعات

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: در این رژیم فرد مجاز است در تمام طول روز فقط از مایعاتی مانند آب، شیر و آب میوه استفاده کند. این رژیم هم ممکن است کاهش وزن کاملاً چشمگیری را برای شما به همراه داشته باشد، اما سبب می‌شود بافت ماهیچه‌ای فرد از دست برود و در نهایت متابولیسم بدن نیز مختل شود.

او ادامه داد: در این حالت نگه‌داشت چربی در بدن افزایش می‌یابد و شما بعد از کنار گذاشتن این رژیم‌ها، وزنتان نسبت به قبل بیشتر می‌شود. پس در انواع رژیم‌های سخت مانند رژیم کانادایی، رژیم شوک یا رژیم GM هر چند در ابتدا شما کاهش وزن بسیار زیادی را مشاهده می‌کنید، زیرا میزان زیادی از آب و کربوهیدرات ذخیره شده در بدنتان را از دست می‌دهید و بافت ماهیچه‌ای شما از بین می‌رود اما در نهایت زمانی که شما دوباره به رژیم معمولی تان برمی‌گردید، سبب می‌شود اضافه وزن و ذخیره چربی در بدن شما افزایش بیشتری داشته باشد.

به گفته این مشاور تغذیه و رژیم درمانی، رژیم‌های غذایی سخت این بلاها را بر سرتان می‌آورد:

خستگی مفرط: گرسنگی‌های بیش از حد در رژیم‌های سخت سبب می‌شود تا افراد به شدت احساس خستگی و بی حوصلگی داشته باشند.

کم آبی: معمولاً در چنین رژیم‌هایی میزان مشخصی از آب ذخیره شده در بدن به شدت کاهش می‌یابد و بر اثر کم شدن مایعات، فرد دچار سردرد و سرگیجه می‌شود.

اضافه وزن : بر اثر مکانیسم دفاعی طبیعی بدن، زمانی که شما این رژیم‌های سخت را کنار می‌گذارید، بدنتان تمایل بیشتری برای دریافت غذا پیدا می‌کند تا مواد معدنی، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌هایی را که از دست داده است، دوباره جایگزین شود.

سنگ کیسه صفرا: سنگ کیسه صفرا برای کسانی که از رژیم‌های سخت استفاده می‌کنند نسبت به دیگر افراد ۵ تا ۲۵ درصد افزایش می‌یابد. زمانی که رژیم سخت می‌گیرد و به شدت خود را از لحاظ دریافت مواد غذایی محدود می‌کنید، سنگ کیسه صفرا رشد می‌کند.

کبد چرب: احتمال ایجاد کبد چرب و پایداری آن در افرادی که رژیم‌های سخت می‌گیرند، افزایش می‌یابد. به افرادی که کبد چرب دارند توصیه می‌شود، به تدریج و به طور مستمر وزن خود را کاهش دهند زیرا اگر این روند سریع باشد، سبب تجمع چربی در کبد می‌شود و در نهایت وضعیت کبد چرب بدتر می‌شود.

یبوست شدید: به هنگام داشتن رژیم‌های سخت ممکن است یبوست در بدن افراد پایدار باقی بماند و بعدها همچنان با این مشکل مواجه باشند.

اختلال در خواب: زمانی که افراد گرسنه به خواب می‌روند ممکن است نتواند یک خواب کافی و مناسب داشته باشد. این امر می‌تواند اضطراب و خستگی را در طول روز برای فرد ایجاد کند.