

# از نظر علمی، کاهش وزن با دمنوش امکان‌پذیر

## نیست

11 آبان 1401

متأسفانه با افزایش تقاضا برای کاهش وزن، برخی افراد سودجو با تبلیغات فریبنده به مردم وعده لاغری چند کیلویی در عرض یک هفته یا یک ماه را می‌دهند؛ دکتر سید ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه و [رژیم‌درمانی](#) در این باره می‌گوید از نظر علمی، کاهش وزن با دمنوش امکان‌پذیر نیست: «دمنوش‌ها کاری جز افزایش ادرار و دفع آب بدن ندارند و مقداری از دمنوش‌ها تغییراتی در سوخت انجام می‌دهند. همچنین نتیجه‌ای که از دمنوش‌ها حاصل می‌شود، ناپایدار است و چنانچه بر اساس اصول صحیح استفاده نشود حتی می‌تواند بیماری‌زا باشد.»

مظهری به‌منظور تأیید رد تأثیر دمنوش در لاغری می‌گوید: «آمریکا بزرگترین محققان تغذیه را دارد و 60 درصد از افراد این کشور دچار چاقی‌های قابل‌توجهی هستند که در سال چندین هزار میلیارد دلار خرج درمان این افراد می‌شود؛ مسلماً اگر دمنوش تأثیری در لاغری داشت، این کشور پیش‌تاز در این مسیر بود؛ پس دمنوش هیچ تأثیری در لاغری ندارد و در این خصوص توصیه می‌کنم به‌هیچ‌عنوان برای درمان لاغری فریب افراد سود جود در تبلیغ دمنوش‌ها را نخورید.»

این متخصص تغذیه و [رژیم‌درمانی](#) در پایان تأکید می‌کند: «برای کاهش وزن، از رژیم‌های غذایی خودسرانه و غیرعلمی اجتناب کنید و برای دریافت برنامه رژیم لاغری حتماً با یک متخصص تغذیه باتجربه و دلسوز مشورت کنید چون متخصصان تغذیه اغلب با بررسی مسائل پزشکی که ممکن است بر وزن تأثیر بگذارد، اقدام به ارائه برنامه غذایی می‌کنند و بررسی مسائل پزشکی و جسمی می‌تواند به روند کار برای کاهش وزن سالم و برگشت‌ناپذیر کمک کند.»

او می‌گوید: «وقتی ما یک‌مرتبه بدن را در مقابل گرسنگی قرار می‌دهیم، با این کار باعث می‌شویم ویتامین‌ها و مواد معدنی حیات‌بخش و آنتی‌اکسیدان‌های کافی به بدن نرسد؛ در چنین شرایطی بدن شروع به عکس‌العمل می‌کند.»