

به این دلایل رژیم سوپ مضر است !

15 مهر 1402

علی‌رغم ادعای برخی از استادان کاهش وزن به موثر بودن رژیم غذایی سوپ، اما باید بدانید که این رژیم گزینه خوبی برای کاهش وزن نیست. این یک رژیم غذایی بسیار محدود است که خطر ابتلا به کمبود ویتامین‌ها و مواد مغذی را افزایش می‌دهد و حتی می‌تواند سلامت کلی شما را به خطر بیندازد.

رژیم سوپ چیست؟

رژیم سوپ یک روش برای کاهش وزن است که در آن شما فقط مجاز به مصرف سوپ هستید و هدف اصلی این رژیم کاهش وزن سریع است. طرفداران این رژیم غذایی ادعا می‌کنند که مصرف سوپ به‌طور مداوم و در عرض یک هفته، باعث کاهش وزن بین ۳ تا ۸ کیلوگرم می‌شود؛ اما باید بدانید که این موضوع اولین علامت هشدار دهنده از خطرات این رژیم غذایی است. از آنجایی که رژیم غذایی سوپ محدودکننده است، افرادی که از آن پیروی می‌کنند در معرض عوارض جانبی از خفیف تا شدید قرار دارند. داشتن رژیم غذایی سوپ خطرناک است زیرا منجر به کمبود مواد مغذی می‌شود.

معایب اصلی

از آنجایی که سوپ‌ها معمولاً فقط از سبزیجات تهیه می‌شوند، این رژیم غذایی فاقد پروتئین است. در غیاب این درشت مغذی مهم، بدن به دلیل فرایند کاتابولیسم شروع به از دست دادن تدریجی توده بدون چربی می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که برای حفظ توده عضلانی، لازم است حداقل ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن در افراد کم‌تحرك مصرف شود. از سوی دیگر، کاهش بیش از حد چربی برای بدن ضرر دارد چون خطر ابتلا به اختلالات قلبی عروقی، بیماری‌های گوارشی و اختلالات هورمونی را افزایش می‌دهد. با این حال، نباید نادیده گرفت که با کاهش ویتامین‌های آ، ب، د، سیستم ایمنی تحت تأثیر قرار می‌گیرد و خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها افزایش می‌یابد.

عوارض رژیم سوپ

وقتی رژیمی بسیار محدود کننده به اندازه رژیم سوپ پیشنهاد می‌شود، معمولاً یک اثر بازگشتی را تجربه می‌کنید. بیش از یک یا دو هفته نمی‌توان آن را دنبال کرد، زیرا محدودیت کالری و تغذیه با مشکلات سلامتی ظاهر می‌شود. در واقع، استفاده از رژیم غذایی سوپ برای چند روز روی متابولیسم تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل، زمانی که افراد دوره کاهش وزن خود را با این رژیم به پایان رسانند، معمولاً رژیمی را انتخاب می‌کنند که حتی بدتر از رژیم اصلی است و این باعث می‌شود که میزان چربی به تدریج به مقدار اولیه بازگردد و حتی بیشتر هم شود. علاوه بر این، اگر از رژیم غذایی سوپ به مدت طولانی استفاده شود، می‌تواند عوارض جدی را برای بدن ایجاد کند. یکی از شایع‌ترین کم‌خونی‌ها به دلیل کمبود آهن یا ویتامین ب ۱۲ است. این ویتامین در غذاهای با منشاء حیوانی وجود دارد. بنابراین لازم است از رژیم غذایی اطمینان حاصل شود که نیازهای فرد را از این نظر برآورده کند. همچنین این رژیم عوارض دیگری

مانند خستگی، سرگیجه، مشکل در تمرکز و بیهوشی را دارد.

رژیم سوپ واقعا خطرناک است

به طور خلاصه، رژیم سوپ مطمئناً گزینه خوبی نیست. هنگامی که قصد کاهش وزن دارید، بهتر است رژیم‌هایی را انتخاب کنید که مصرف بهینه مواد مغذی را با تمرینات ورزشی ترکیب می‌کنند. توجه داشته باشید که برای تحقق کاهش وزن نباید میزان کالری بیش از حد کم شود. ناگفته نماند که تغییرات ناگهانی در ترکیب بدن باعث تغییر عملکرد متابولیک و افزایش خطر ابتلا به بیماری می‌شود.