

حذف وعده غذایی برای کاهش وزن درست نیست

23 آبان 1404

کاهش شدید کالری دریافتی در طولانی مدت موجب افت سوخت و ساز بدن و توقف روند کاهش وزن می شود.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حذف وعده های غذایی و ایجاد گرسنگی طولانی مدت نمی تواند منجر به کاهش وزن مناسب و پایدار در فرد شود. اصل اساسی در کاهش وزن، کاهش منطقی انرژی دریافتی و افزایش مصرف انرژی در بدن است. تاکنون هیچ گونه شواهد علمی مبنی بر اینکه مصرف یا حذف وعده خاصی مانند ناهار، اثر بیشتری بر افزایش یا کاهش وزن داشته باشد، به اثبات نرسیده است.

کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کردند: حذف وعده های غذایی نه تنها باعث محرومیت بدن از مواد مغذی مورد نیاز می شود، بلکه می تواند سطح انرژی، تمرکز و کارایی فرد در طول روز را کاهش دهد. اگرچه ممکن است در کوتاه مدت کاهش وزن مشاهده شود، اما بخش عمده این کاهش مربوط به از دست رفتن آب بدن است و سهم چربی در این کاهش اندک است.

در ادامه این گزارش آمده است: کاهش شدید کالری دریافتی در طولانی مدت موجب افت سوخت و ساز بدن و توقف روند کاهش وزن می شود. همچنین حذف وعده های غذایی می تواند عوارضی مانند اختلال در چرخه خواب، تغییر در هورمون های گرسنگی و سیری، مشکلات گوارشی و اختلالات عصبی را به همراه داشته باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توصیه کرده است: افراد برای دستیابی به وزن مطلوب، به جای حذف وعده های غذایی، اصلاح الگوی تغذیه، کنترل حجم و کیفیت غذا، و افزایش فعالیت بدنی روزانه را در برنامه خود قرار دهند.