روغن کرچک راهکار مفیدی در کاهش وزن است؟

22 خرداد 1403

استفاده از روغن کرچک برای کاهش وزن یا لاغری به موضوع داغی در برخی شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده است اما آیا این موضوع صحت دارد؟

روغن ساخته شده از دانه‌های کرچک، معمولاً در تولید روان‌کننده‌ها، صابون‌ها و محصولات مراقبت از پوست استفاده می‌شود و در حال حاضر برخی ادعا می‌کنند که مصرف روغن کرچک می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

بر اساس به‌روزرسانی نتایج تحقیقات منتشرشده در نشریه StatPearls در سال ۲۰۲۲، این ایده ممکن است تا حدی از این واقعیت نشات گرفته شده باشد که روغن کرچک توسط سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده (FDA) به‌عنوان ملین تایید شده است و می‌تواند به ویژه برای مبتلایان به یبوست مزمن ایدیوپاتیک مفید باشد.

کارشناسان مرکز سرطان ام. دی. اندرسون دانشگاه تگزاس (MD Anderson) اظهار کردند ریسینولئیک موجود در روغن کرچک با فعال کردن اعصاب و افزایش ترشحات داخل دستگاه گوارش به کاهش یبوست کمک می‌کند، با این حال باید از مصرف آن صرفنظر شود زیرا نه فقط شواهد علمی دال بر کاهش وزن با روغن کرچک وجود ندارد، بلکه برخی کارشناسان می‌گویند استفاده از این روش می‌تواند پیامدهای مضری به همراه داشته باشد.

دکتر کوین هاپکینز، پزشک خانواده، به کلینیک کلیولند ایالات‌متحده آمریکا گفت: «صادقانه بگویم؛ در تمام سال‌های فعالیتم، هرگز آن را به کسی توصیه نکرده‌ام.»

خطرات مصرف روغن کرچک برای بدن چیست؟

در حالی که روغن کرچک ممکن است به‌عنوان روش درمانی کوتاه‌مدت برای برخی از بیماران مبتلا به یبوست پیشنهاد شود، اما با برخی عوارض جانبی همراه است به همین دلیل، اکثر پزشکان اکنون داروهای ملین جدیدتری را برای این مشکل انتخاب می‌کنند.

در حالی که روغن زیتون یا روغن آووکادو، به‌عنوان روغن‌های خوراکی در نظر گرفته می‌شوند، روغن کرچک در این دسته قرار نمی‌گیرد و کارشناسان کلینیک کلیولند توضیح دادند که مصرف روغن کرچک می‌تواند فرد را مستعد کم‌آبی شدید کند، زیرا این روغن گیاهی ممکن است باعث نفخ، استفراغ، گرفتگی شدید روده یا اسهال انفجاری شود.

در دیدگاه برخی افراد، استفاده موضعی از روغن کرچک ممکن است روش مطمئن‌تری به نظر برسد، اما این روش نیز می‌تواند با خطراتی همراه باشد، چه آن را مستقیماً روی شکم خود بمالید یا پارچه آغشته به روغن کرچک را روی شکم خود ببندید، هر ۲ روش می‌توانند منجر به راش پوستی، تحریک پوست یا واکنش‌های آلرژیک ازجمله درماتیت تماسی شوند.

بر خلاف آنچه در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود، شما از روغن کرچک به‌عنوان ماده‌ای برای کاهش وزن یا درمان هر بیماری دیگری استفاده نکنید، بلکه فقط در صورت توصیه پزشک از آن استفاده کنید.

در مورد راهکارهای کاهش وزن ایمن با پزشک خود مشورت کنید

به جای روی آوردن به روغن کرچک با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا برنامه درمانی شخصی برای اضافه وزن یا چاقی شما تهیه کند که ایمن باشد و نیازهای منحصر به فرد شما را به بهترین نحو پشتیبانی کند.

کارشناسان کلینیک مایو ایالات‌متحده آمریکا پیشنهاد کردند قبل از ایجاد هرگونه تغییر مهم در زندگی، سیستم پشتیبانی ایجاد کنید که ممکن است شامل دوستان، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی یا گروه پشتیبانی باشد.

هنگامی که در بیشتر روزهای هفته مواردی مانند ورزش‌های هوازی پایدار انجام شود، مانند ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، در کاهش وزن موثر خواهد بود.

علاوه بر فعالیت بدنی منظم، چند عادت غذایی مانند کاهش مصرف قند، انتخاب محصولات لبنی کم‌چرب و مصرف چهار وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات در روز می‌توانند از اهداف کاهش وزن شما حمایت بیشتری کنند.

وقتی صحبت از اهداف خاصی می‌شود یعنی شما تعیین و سعی می‌کنید از مواردی که صرفا نتیجه‌گرا هستند اجتناب کنید. هدف‌گذاری برای پیاده‌روی به میزان یک مایل در روز، هدف بزرگی است که می‌تواند فرد را به جای تعیین وزن هدف برای رسیدن به موفقیت بلندمدت آماده کند.

سایر نکات کاهش وزن که باید امتحان کنید

هیچ راه‌حل سریعی برای کاهش وزن وجود ندارد. کاهش وزن ایمن، موثر و پایدار مستلزم آن است که عادت‌های مضر را محدود و به جای آنها رفتارهای سالم‌تری اتخاذ کنید.

در اینجا چند نکته برای کاهش وزن سالم ذکر شده است که شامل مصرف بیشتر پروتئین است زیرا پروتئین باعث افزایش سیری، کاهش از دست دادن عضله و کالری بیشتری برای هضم نسبت به کربوهیدرات‌ها یا چربی‌ها می‌شود.

همچنین می‌توانید فیبر بیشتری مصرف کنید زیرا مصرف غذاهای غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل می‌تواند احساس سیری را تقویت و به شما کمک کند کالری کمتری در طول روز دریافت کنید.

بر خواب خود توجه کنید زیرا خواب برای کاهش وزن بسیار مهم است؛ خواب ناکافی گرسنگی را افزایش می‌دهد و کاهش وزن را سخت‌تر می‌کند.

ایجاد تغییرات رفتاری می‌تواند دشوار باشد و یک شبه اتفاق نمی‌افتد اما سعی کنید با ایجاد تغییرات کوچک در عادات خود شروع کنید و به یاد داشته باشید که باید صبوری کنید.