

رژیم آب درمانی چگونه به کاهش وزن کمک می‌کند؟



چاقی و اضافه وزن مشکل بیش از ۶۰ درصد مردم کشورمان است؛ مشکلی که با راهکار مختلفی نظیر رژیم لاغری می‌توان به جنگ آن برویم. در میان رژیم‌های لاغری که وجود دارد، خیلی‌ها به رژیم آب درمانی علاقه‌مند هستند و تصور می‌کنند این روش می‌تواند مشکل چاقی و اضافه وزن‌شان را برطرف کند. قطعاً در اطراف شما افراد زیادی وجود دارند که در حال رژیم گرفتن هستند یا تمایل دارند، رژیم شخصی را انتخاب و از آن پیروی کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از ایرنا؛ چاقی و اضافه وزن مشکل بیش از ۶۰ درصد مردم کشورمان است؛ مشکلی که با راهکار مختلفی نظیر رژیم لاغری می‌توان به جنگ آن برویم. در میان رژیم‌های لاغری که وجود دارد، خیلی‌ها به رژیم آب درمانی علاقه‌مند هستند و تصور می‌کنند این روش می‌تواند مشکل چاقی و اضافه وزن‌شان را برطرف کند. قطعاً در اطراف شما افراد زیادی وجود دارند که در حال رژیم گرفتن هستند یا تمایل دارند، رژیم شخصی را انتخاب و از آن پیروی کنند.

رژیم آب درمانی، روزبه‌روز در حال محبوب شدن و گسترش در میان دوستداران کاهش وزن است. در این مطلب قصد داریم ضمن آشنایی با این رژیم، چگونگی تأثیر آن بر کاهش وزن را بررسی کنیم. همراه ما باشید.

رژیم آب درمانی چیست؟

کاهش وزن و رسیدن به فرم ایده‌آل، باعث زیاد شدن انواع رژیم‌های مختلف شده است. رژیم‌هایی که گاه‌سالام و گاه‌ناسالم هستند. رژیم آب درمانی از جمله رژیم‌های موسوم به تک‌بعدی است. رژیم‌های تک‌بعدی تنها روی یک ماده خوراکی تمرکز می‌کنند و بسیاری از مواد دیگر را حذف می‌کنند. همان‌طور که از نام این رژیم پیداست، آب ماده اصلی آن است. البته در نحوه اجرای این رژیم، تفاوت‌هایی وجود دارد. بعضی‌ها به حالت سخت‌گیرانه، تنها آب را مجاز به مصرف می‌دانند. عده‌ای دیگر در کنار استفاده از آب، از مواد غذایی دیگر مانند میوه‌ها هم بهره می‌برند. به‌رحال چیزی که بین تمام روش‌ها مشترک است، مصرف آب به‌عنوان ماده اصلی رژیم است.

در رژیم آب درمانی، ورود کلیه مواد معدنی به بدن محدود می‌شود. دیگر نه از کالری خبری هست و نه از چربی، فقط آب است که وارد بدن می‌شود! آب خواص فوق‌العاده‌ای دارد که می‌توان کاهش وزن را هم در میان آن‌ها جا داد. در این رژیم شما آزاد هستید به هر میزان که می‌خواهید در هر زمانی آب بخورید. مقدار و زمان مشخصی برای مصرف آب وجود دارد. قطعاً در این مسیر، گرسنگی و ضعف زیادی به شما تحمیل خواهد شد. مهم‌ترین چیزی که باید در رژیم آب درمانی رعایت شود، تداوم است. ضعف شدید نباید شما را از هدف‌تان دور کند. البته در بعضی از روش‌ها، پس از چند روز شما مجاز به مصرف مقداری میوه و سبزیجات به‌صورت محدود خواهید شد.

رژیم آب درمانی چگونه به لاغر شدن کمک می‌کند؟

بعد از بیان نحوه اجرای رژیم آب درمانی، قطعاً می‌توانید متوجه شوید این رژیم چگونه باعث کاهش وزن خواهد شد. در این رژیم وارد شدن کلیه مواد غذایی و معدنی به بدن محدودیت می‌شود. چربی، کربوهیدرات و بسیاری دیگر از این مواد که می‌توانند باعث افزایش وزن شوند، محدود می‌شود. به همین علت بدن وارد یک شوک شده و در نتیجه وزن از دست می‌دهد. از طرفی مصرف آب زیاد، باعث افزایش روند چربی‌سوزی می‌شود. این رژیم، تأثیرات مستقیمی روی آب شدن چربی‌های شکم و پهلوی دارد. پس از مدت‌زمان کوتاهی کاهش وزن را به‌صورت محسوس متوجه خواهید شد. در واقع رژیم لاغری آب درمانی، سرعت متابولیسم بدن را افزایش خواهد داد، در نتیجه فرایند لاغری تسریع می‌شود.

فواید رژیم آب درمانی چیست؟

آب درمانی هم مانند بسیاری از رژیم‌های دیگر، فواید و معایبی دارد. شما باید با مقایسه فواید و معایب کنار هم تصمیم بگیرید آیا این رژیم می‌تواند به شما کمک کند یا خیر؟ آیا پیروی کردن از این رژیم مفید خواهد بود؟ یکی از اصلی‌ترین فواید رژیم آب درمانی، کاهش وزن در مدت‌زمان کوتاهی است. این رژیم به نام روزهی آب هم شناخته می‌شود. به‌طور کلی فواید این رژیم به این صورت است:

کاهش وزن در مدت‌زمان کوتاه

سم‌زدایی به‌وسیله آب

چربی‌سوزی در نواحی شکم و پهلو

زیباسازی و شفافیت پوست

تقویت دستگاه‌های پاکسازی مانند کبد و کلیه

بازسازی سلول‌های آسیب‌دیده

معایب رژیم آب درمانی چیست؟

همیشه همه‌چیز گل‌وبلبل نیست! در کنار فواید حتماً باید به معایب هم نگاهی داشته باشید. گاهی اوقات معایب یک رژیم می‌تواند دائمی باشد و ضررهای جبران‌ناپذیری را به‌سلامتی شما وارد کند. رژیم‌های غذایی و لاغری تأثیرات شدید و مستقیمی روی سلامتی دارند، پس لازم است در این زمینه حواستان حسابی جمع کنید. رژیم آب درمانی، همان‌طور که گفته شد، در دسته رژیم‌های تک‌بعدی است که رسیدن مواد غذایی مختلف را به بدن محدود می‌کند. همین نکته، کافی است که بدانید چه اتفاق بزرگی قرار است در بدن شما بیافتد!

حذف مواد غذایی و معدنی مورد نیاز بدن

رژیم آب درمانی، بر مبنای حذف مواد غذایی دیگر برنامه‌ریزی شده است. بدن انسان مانند یک دستگاه پیچیده است که برای فعالیت‌های مختلف خود نیاز به مواد غذایی مختلف به‌عنوان سوخت دارد. بافت‌های عضلانی، سیستم ایمنی بدن، ذهن، دستگاه قلب و عروق و... هر عضوی نیاز به مواد مختلفی برای عملکرد بهتر دارد. استفاده از رژیم لاغری آب درمانی، به معنای حذف این مواد برای یک مدت مشخص است. پس در این مدت باید انتظار ضعف شدید، کاهش قدرت ایمنی بدن و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های مختلف، عدم تمرکز ذهنی، حواس‌پرتی‌های زیاد، سرگیجه،

سر درد، حالت تهوع و کاهش قدرت عضلات را داشته باشید. برخی از این عوارض پس از پایان دوره‌ی رژیم از بین می‌روند، اما برخی دیگر تا مدت‌ها می‌توانند به ما آسیب بزنند.

بازگشت‌پذیر بودن

رژیم آب درمانی همچنین یک رژیم دائمی نیست. در واقع کاهش وزن در این رژیم به راحتی بازگشت‌پذیر است. بعد از پایان دوره این رژیم و مصرف مواد غذایی دیگر، بدن به سرعت شروع به بازسازی می‌کند و مواد را با حجم بیشتری جذب می‌کند. همین مسئله باعث بازگشت وزن از دست رفته می‌شود. مانند زمینی که مدت‌ها خشک بوده است، سپس به آن آب می‌دهید، آن زمین تمام حجم آب را جذب خواهد کرد.

در پایان فراموش نکنید استفاده از رژیم‌های تک‌بعدی ریسک‌های متعددی برای سلامت شما دارد و اکیدا توصیه می‌کنیم برای کاهش وزن از رژیم‌های تخصصی لیمومی که با بررسی شرایط جسمانی و سوابق پزشکی شما ارائه می‌شود، استفاده کنید.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا