

نصائح بتجنب نظام غذائي يزيد حجم الكرش بدلاً من إنقاصه

قد تساعد الأنظمة الغذائية القاسية في التخلص من الوزن الزائد بشكل سريع، لكنها مضرّة للصحة، ويمكن أن تزيد الوزن خصوصاً في منطقة البطن ما يسبب ظهور "الكرش"، بدلاً من إنقاصه.

وفي هذا الشأن، حذر أحد أخصائي التغذية من هذه الأنظمة لأنها تخاطر بالتأثير سلباً على عملية التمثيل الغذائي، التي تحدث عندما يقوم الجسم بتحويل الأطعمة والمشروبات إلى طاقة، ويخزن أي طاقة فائضة على شكل دهون، وفق ما نقلته صحيفة "الصن" البريطانية.

ويتأثر التمثيل الغذائي لديك بأشياء كثيرة، بما في ذلك النظام الغذائي وممارسة الرياضة والهرمونات، وتؤثر الأنظمة الغذائية القاسية على كل هذه المكونات.

هرمون التوتر و"الكرش"

كما تشير الدراسات إلى أن خفض السرعات الحرارية يمكن أن يؤدي أيضاً إلى زيادة مستويات هرمون

التوتر (الكورتيزول).

ويوضح الخبير أن "ارتفاع مستويات الكورتيزول، يمكن أن يساهم في زيادة الوزن، خاصة حول منطقة البطن".

من جانبها، أوضحت أخصائية التغذية كريستين ستافريديس: "عندما نقوم باتباع أنظمة منخفضة للغاية في السعرات الحرارية، يتعلم جسمنا كيفية الحفاظ على الطاقة، عند العودة إلى تناول السعرات الحرارية الطبيعية أو العالية في مرحلة لاحقة، يمكن لأجسامنا تخزين دهون أكثر من المعتاد كإجراء احترازي". وفي الوقت نفسه، يمكن لهذه الأنظمة الغذائية أن تعطل هرمونات الجوع لديك.

كذلك، تشير الدراسات إلى أن فقدان الوزن السريع يمكن أن يؤثر على الهرمونات المسؤولة عن الجوع والشهية.

وأظهرت بعض الأبحاث أن هذه التغييرات التي يتم إجراؤها على عملية التمثيل الغذائي لديك يمكن أن تستمر لسنوات.

مفيدة لهؤلاء!

ومع ذلك، فقد ثبت أن الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية تفيد بعض الأشخاص. فقد وجدت إحدى الدراسات التي أجريت عام 2011 أن الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية قد تساعد الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني.

ووجد الباحثون من جامعة نيوكاسل أن 60% من المشاركين الذين تناولوا 600 سعرة حرارية يوميا لثمانية أشخاص، تخلصوا من مرض السكري من النوع الثاني