

## چند مورد از بهترین روش های رژیم لاغری

یکی از مشکلاتی که امروزه گریبانگیر اکثر مردم جهان شده است، چاقی و اضافه وزن است که اگر کنترل نشود، ممکن است سبب بروز بیماری‌های مختلفی شود. عوامل مختلفی مانند زندگی شهری، سبک غذا، عدم انجام فعالیت‌های فیزیکی، افزودن فست فودها و شیرینی‌ها به سبد غذایی و... سبب شده است تا مردم دچار اضافه وزن شوند و مشکلی به مشکلات دیگر خود بیفزایند.

اضافه وزن فقط برای بزرگسالان نیست و کودکان نیز دچار آن می‌شوند، بنابراین باید **تغذیه و رشد قوی کودکان** را نیز در نظر گرفت. بهتر است برای رسیدن به یک وزن ایده‌آل و مناسب با متخصصان مشورت کرد؛ چرا که آن‌ها می‌توانند بهترین روش برای رژیم غذایی را با توجه به سبک زندگی افراد انتخاب کنند. در ادامه این مقاله قصد داریم بهترین رژیم لاغری را به شما معرفی کنیم، لطفاً با ما همراه باشید.

## بهترین روش های رژیم لاغری

احتمالاً شما یا اطرافیان‌تان تا کنون دچار اضافه وزن شده‌اید و از این موضوع رنج می‌برید، به همین دلیل ممکن است روش‌های زیادی مانند انجام ورزش‌های مختلف، کاهش کالری، استفاده از قرص‌های لاغری و... را امتحان کرده‌اید؛ در برخی مواقع ممکن است این روش‌ها کمکی برای رسیدن به وزن مناسب به افراد نکنند.

بهتر است قبل از رفتن به سراغ قرص یا کاهش کالری، رژیم لاغری را امتحان کنید. در واقع، تغذیه 80 درصد در کاهش وزن تأثیر دارد و مابقی را فعالیت فیزیکی فرد تعیین می‌کند. این‌گونه زیر نظر متخصصان می‌توان به وزن مطلوب رسید. در ادامه، برخی از رژیم‌های محبوب لاغری را همراه با توضیحات ذکر خواهیم کرد.

## رژیم کم کربوهیدرات (کتوژنیک و شبه کتوژنیک)

**رژیم کتوژنیک** یکی از محبوب‌ترین رژیم‌های موجود در جهان برای لاغری سریع و کاهش وزن است که در بین بسیاری از افراد مشهور مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این نوع رژیم‌ها درصد دریافت کربوهیدرات و قند ساده کاهش و درصد دریافت پروتئین و چربی افزایش می‌یابد. رژیم‌های کم کربوهیدرات چندین نوع هستند، مانند: رژیم کتوژنیک، رژیم روغن

ام سی تی (MCT) ، رژیم با گلیسمیک ایندکس پائین، رژیم اتکینز اصلاح شده و هر یک ویژگی‌ها، مزایا و معایبی دارند. رژیم‌های کتوژنیک مانند رژیم اتکینز چون

محدودیت بسیار شدیدی در دریافت قند و مواد کربوهیدراتی ایجاد می‌کند که می‌تواند در کوتاه‌مدت باعث ریزش مو، بیوست، سرگیجه و... شود و در بلندمدت ریسک بروز سنگ‌های کلیوی و افزایش برخی فاکتورهای مربوط به چربی خون را افزایش می‌دهد. اما در رژیم‌های کم کربوهیدرات و تعدیل‌شده (شبه کتوژنیک) تا حد زیادی این مشکل رفع شده است و از نظر اجرایی این رژیم‌ها کاربردی‌تر و قابل انطباق با زندگی افراد هستند.

### نکات مثبت برای رژیم کتوژنیک

در این رژیم چربی‌سوزی بیشتر انجام می‌شود. همچنین افراد کمتر احساس گرسنگی می‌کنند.

با این رژیم خیلی سریع و در مدت زمان کوتاه می‌توان به وزن مورد نظر رسید؛ همچنین از بروز بعضی از بیماری‌ها مانند کیست تخمدان می‌توان جلوگیری کرد.

### رژیم لاغری مدیترانه ای

احتمالاً شما یا اطرافیان‌تان تا کنون دچار اضافه وزن شده‌اید و از این موضوع رنج می‌برید، به همین دلیل ممکن است روش‌های زیادی مانند انجام ورزش‌های مختلف، کاهش کالری، استفاده از قرص‌های لاغری و... را امتحان کرده‌اید؛ در برخی مواقع ممکن است این روش‌ها کمی برای رسیدن به وزن مناسب به افراد نکنند.

بهتر است قبل از رفتن به سراغ قرص یا کاهش کالری، رژیم لاغری را امتحان کنید. در واقع، تغذیه 80 درصد در کاهش وزن تأثیر دارد و مابقی را فعالیت فیزیکی فرد تعیین می‌کند. این‌گونه زیر نظر متخصصان می‌توان به وزن مطلوب رسید. در ادامه، برخی از رژیم‌های محبوب لاغری را همراه با توضیحات ذکر خواهیم کرد.

می‌توان از انواع آجیل‌ها استفاده کرد، اما نمی‌توان محصولاتمانند سوسیس، کالباس، شکر، شکلات، نوشابه، غذاهای کنسروی، بستنی و... را در سبد غذایی جای داد. این رژیم جزء بهترین رژیم‌ها به شمار می‌رود و سلامت افراد را تضمین می‌کند و در کنار آن می‌توان کاهش وزن و لاغری را هم دنبال کرد. این نوع رژیم غذایی در رژیم کاهش وزن و رژیم سالم خوری در نظر گرفته شده است.

غذاهایی مانند مرغ و لبنیات در رژیم مدیترانه‌ای مصرف می‌شوند، اما مصرف این غذاها نباید زیاد باشد؛ همچنین از گوشت قرمز نیز ماهیانه می‌توان استفاده کرد. به دلیل غذاهای سالم و سبزیجاتی که در این رژیم مصرف می‌شوند، می‌توان به وزن مدنظر رسید؛ همچنین سلامت خود را تضمین کرده و از بروز بسیاری از بیماری‌ها مانند سرطان جلوگیری کرد. همچنین استفاده از روغن زیتون در این رژیم غذایی بسیار مورد توجه قرار گرفته است.

### نکات مثبت رژیم مدیترانه ای

آنچه در رژیم مدیترانه‌ای زیاد مصرف نمی‌شود، گوشت قرمز است. این موضوع سبب شده است تا میزان کلسترول خون پایین آید و قلب در سلامت کامل قرار گیرد؛ همچنین از بروز بسیاری از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌شود. از دیگر آثار مثبت این رژیم می‌توان به کاهش خطر ابتلا به سرطان اشاره کرد؛ همچنین از ابتلا به دیابت نیز جلوگیری می‌شود.

### نکات منفی رژیم مدیترانه ای

در این رژیم نمی‌توان از شیر زیاد استفاده کرد و این موضوع برای برخی افراد که به دنبال جذب کلسیم و ... هستند، ممکن است ناراحت‌کننده باشد. البته می‌توان برای جبران کمبود کلسیم از موادی مانند ماست، بادام و پنیر استفاده کرد، اما کسانی که به شیر علاقه دارند ممکن است از این موضوع ناراحت شوند. با این رژیم می‌توان سبک زندگی سالمی داشت.

## رژیم اتکینز

همان‌طور که قبلاً گفته شد، انواع مختلفی از رژیم‌های لاغری کتوزنیک وجود دارد که یکی دیگر از این رژیم‌ها، رژیم اتکینز است. این رژیم توسط دکتر رابرت اتکینز ابداع شد و توانست در مدت زمان کوتاهی جزء پرفرودارترین و محبوب‌ترین رژیم‌ها در میان مردم به شمار رود.

در این رژیم لاغری باید میزان مصرف کربوهیدرات تا جایی که ممکن است کم شود تا کاهش وزن صورت گیرد. در رژیم اتکینز می‌توان از انواع غذاها مانند گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، سبزیجات، لبنیات چرب، آجیل، کلم بروکلی، اسفناج و ... استفاده کرد.

مصرف بستنی، سیبزمینی، نوشابه، شیرینی، حبوبات، میوه‌های مختلف مانند انگور، سیب درختی، پرتقال، غلات، برنج، غذاهایی که دارای مواد نشاسته‌دار هستند و... را نباید در این رژیم استفاده کرد. در این رژیم مصرف بسیاری از کربوهیدرات‌ها ممنوع است.

## فواید رژیم اتکینز

از فواید این رژیم می‌توان به لاغری سریع و کاهش وزن، افزایش حس سیری و افزایش حساسیت به انسولین اشاره کرد. اگرچه استفاده از این رژیم به افراد مبتلا به دیابت کنترل‌نشده توصیه نمی‌شود.

## مضرات رژیم اتکینز

مصرف کربوهیدرات در این رژیم لاغری بسیار کم است، به همین دلیل در بسیاری از افراد علائمی مانند کاهش سطح انرژی، خستگی و سردرد، یبوست و ریزش مو به وجود می‌آید و ممکن است بر عملکرد تیروئید نیز تأثیر بگذارد.

## رژیم جنرال موتورز

بسیاری از افرادی که از چاقی رنج می‌برند و یا به دلایل دیگر می‌خواهند در مدت زمان خیلی کوتاه لاغر شوند، به سراغ رژیم لاغری جنرال موتورز می‌روند. بسیاری از افراد این رژیم را در فصل‌های تابستان انجام می‌دهند. دوره این رژیم هفت روزه است و در هر روز باید یکی از مواد غذایی را مصرف نمود.

برای مثال، در یک روز باید به‌طور کامل میوه استفاده شود، در روز بعد به‌طور کامل از سبزیجات استفاده می‌شود. در روز سوم ترکیبی از میوه و سبزیجات با یکدیگر استفاده می‌شوند.

در روز چهارم نیز باید شیر و موز مصرف شود. روز پنجم و ششم از گوشت استفاده می‌شود و در روز آخر برنج و سبزیجات استفاده می‌شود. اگر به‌طور مرتب و دقیق مصرف این مواد صورت گیرد، در مدت زمان یک هفته مقدار بسیار زیادی وزن کم می‌شود.

## نکات مثبت رژیم جنرال مورتورز

از نکات مثبت این رژیم، سریع وزن کم کردن است؛ با این رژیم می‌توان در مدت زمان کوتاهی مقدار زیادی وزن کم کرد. همچنین در رژیم جنرال مورتورز باید از مواد غذایی سالم استفاده شود و این موضوع سبب می‌شود تا از بروز بیماری‌های بسیاری جلوگیری شود.

## نکات منفی رژیم جنرال مورتورز

ممکن است این رژیم برای افرادی که بسیار چاق هستند و مصرف غذایی آن‌ها در طول روز بالا است، سخت باشد؛ چرا که فرد بسیار احساس گرسنگی می‌کند. علاوه بر این، کمبود پروتئین در این رژیم زیاد است و یکی از نقاط ضعف رژیم لاغری جنرال مورتورز محسوب می‌شود. از نکات منفی دیگر رژیم جنرال مورتورز می‌توان به کمبود مواد مغذی لازم برای بدن اشاره کرد؛ همچنین این رژیم لاغری دائمی نیست و وزن شخص بلافاصله پس از قطع رژیم باز می‌گردد؛ در نتیجه استفاده از آن توصیه نمی‌شود.

## رژیم لاغری پالئو

یکی دیگر از رژیم‌های غذایی، رژیم لاغری پالئو است. در این رژیم از مواد غذایی کاملاً سالم استفاده می‌شود. مصرف روغن‌ها، غلات، حبوبات و... در این رژیم ممنوع است و بیشتر از موادی مانند آجیل، سبزیجات، میوه‌ها و گوشت‌ها استفاده می‌شود.

بسیاری از متخصصان و ابداع‌کنندگان رژیم پالئو معتقدند که سبک زندگی افراد و تغییر در مواد غذایی سبب اضافه وزن و چاقی می‌شود. به همین دلیل، در این روش از رژیم لاغری به سراغ مصرف غذاهایی می‌روند که انسان‌های اولیه پیش از شهری‌نشینی و روستائیشینی از آن‌ها استفاده می‌کردند. در کنار ورزش کردن و رژیم پالئو، می‌توان خیلی سریع به وزن دلخواه رسید.

## نکات مثبت رژیم پالئو

با گرفتن این رژیم، اشتها نسبت به قبل کاهش پیدا می‌کند و این موضوع تأثیر زیادی در لاغری دارد. همچنین سبب می‌شود تا فشار خون و چربی خون تنظیم شوند و مشکلی برای سلامت انسان ایجاد نکنند. این رژیم باید با ورزش کردن همراه باشد و افراد باید روزانه برای ورزش کردن حداقل نیم ساعت یا یک ساعت وقت بگذارند.

### نکات منفی رژیم پالئو

در رژیم لاغری پالئو، باید غلات و حبوبات حذف شوند و این موضوع برای افرادی که به این غذاها علاقه‌مند هستند، بسیار ناراحت‌کننده است. بسیاری از آن‌ها قصد حذف این غذاها را حتی برای مدت زمان مشخص ندارند.

## رژیم وگان

یکی دیگر از پرطرفدارترین و مهم‌ترین رژیم‌هایی که امروزه بسیار مورد توجه قرار گرفته است و بسیاری از افرادی که به چاقی مبتلا هستند به سمت آن می‌روند، رژیم وگان است. در این رژیم از موادی مانند سبزیجات، آجیل، غلات، دانه‌ها، میوه، حبوبات و... استفاده می‌شود.

استفاده از گوشت در رژیم وگان به‌طور کامل حذف می‌شود و همچنین تمامی محصولات حیوانی از جمله تخم‌مرغ، گوشت و لبنیات باید از سبد غذایی حذف شوند. این نوع رژیم می‌تواند باعث کمبود آهن، کلسیم، زینک و ویتامین B12 در بدن شود.

### نکات مثبت رژیم وگان

از نکات مثبت رژیم وگان می‌توان به کم کردن وزن در مدت زمان مشخص اشاره کرد. معمولاً در این رژیم شانس افراد برای کم کردن وزن بالا می‌رود و می‌تواند با استفاده صحیح از مواد غذایی، طی کوتاه‌مدت به وزن مطلوب برسد. در این رژیم، به دلیل استفاده از مواد غذایی کم‌چرب، خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی عروقی کم می‌شود؛ همچنین با این رژیم می‌توان از بروز سرطان جلوگیری کرد.

### نکات منفی رژیم وگان

از نکات منفی این رژیم لاغری می‌توان به سخت بودن مراحل آن اشاره کرد. تمامی افرادی که این رژیم را برای کاهش وزن انتخاب می‌کنند، نمی‌توانند آن را تا مراحل آخر به پایان برسانند. در این رژیم باید بسیاری از مواد غذایی حذف شوند و با حذف شدن آن‌ها ممکن است میزان کلسیم، آهن، زینک، امگا ۳ و ویتامین B12 در بدن کم شود.

## رژیم لاغری کانادایی

یکی دیگر از رژیم‌های لاغری که برای افراد مفید است و در کوتاه‌مدت می‌توان به نتیجه رسید، رژیم لاغری کانادایی است. در این رژیم باید مواد غذایی مانند سبزیجات، ماهی‌ها، روغن‌های سالم، حبوبات، انواع میوه‌ها، آجیل‌ها و ... استفاده شود و این رژیم تقریباً شبیه رژیم مدیترانه‌ای است.

این رژیم را می‌توان به مدت یک هفته یا دو هفته انجام داد، البته این میزان به چاقی افراد و وزن مورد نظر نیز بستگی دارد و ممکن است کمتر یا بیشتر طول بکشد. معمولاً در رژیم یک هفته‌ای، هر روز یکی از مواد غذایی مانند میوه‌ها، سبزیجات و ... باید مصرف شود.

باید توجه داشت که در هفته اول این رژیم هیچ‌گونه شیرینی مصرف نشود. در رژیم دو هفته‌ای نیز در هر روز باید میزان خاصی از غذا مصرف شود و نباید بجز میزان در نظر گرفته شده بیشتر مصرف کرد.

معمولاً این رژیم کمی سخت است و ممکن است بسیاری از افراد نتوانند آن را تحمل کنند. انجام ورزش‌های سنگین در کنار رژیم کانادایی به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. در این رژیم می‌توان آب بسیاری مصرف کرد.

## نکات مثبت رژیم کانادایی

با انجام این رژیم می‌توان یبوست را رفع کرد و کاهش وزن نسبتاً سریع داشت.

## نکات منفی رژیم کانادایی

در این رژیم لاغری، باید بسیاری از مواد غذایی حذف شوند و به همین دلیل بدن ویتامین‌های مورد نیاز را دریافت نمی‌کند و ممکن است دچار مشکل شود. با قطع کردن آن، دوباره افراد دچار اضافه وزن می‌شوند و احتمال برگشت چاقی زیاد است. علاوه بر این‌ها، این رژیم نکات منفی دیگری مانند ریزش مو، خشکی پوست، ترک پوست و... دارد.

## رژیم دانمارکی

از رژیم‌های لاغری دیگر می‌توان به رژیم دانمارکی اشاره کرد. این رژیم برای اولین بار روی بیمارانی که اضافه وزن داشتند و به دلیل بیماری‌های مختلف نیاز به عمل داشتند، انجام شد. پس از آن، بسیاری از افراد دیگر این رژیم لاغری را برای رسیدن به وزن دلخواه خود انتخاب کردند. این رژیم غذایی بسیار سخت است و روزانه حدود 600 کالری به بدن می‌رسد؛ به همین دلیل برای طولانی مدت توصیه نمی‌شود.

مدت زمان این رژیم حدود 13 روز است و مواد غذایی آن شامل سبزیجات، تخم‌مرغ، گوشت گاو و نان تست است که باید در این 13 روز مصرف شوند.

## نکات مثبت رژیم دانمارکی

از نکات مثبت رژیم دانمارکی، کم کردن وزن سریع افراد است و بیشتر برای افرادی که می‌خواهند در مدت زمان کوتاه وزن کم کنند، مناسب است؛ مانند افرادی که چاق بوده و جراحی شکمی در پیش دارند.

## نکات منفی رژیم دانمارکی

شاید با این رژیم بتوان به سرعت وزن کم کرد، اما باید توجه داشت که این رژیم ممکن است بسیار خطرناک باشد؛ چرا که میزان زیادی از انرژی روزانه را از افراد کم می‌کند. احساس گرسنگی در رژیم لاغری دانمارکی بسیار زیاد است و همچنین افراد نمی‌توانند مواد مغذی و ویتامین‌ها را به میزان کافی دریافت کنند.



از آنجایی که در این رژیم نمی‌توان ویتامین‌ها و مواد مغذی لازم را دریافت کرد، ممکن است بدن دچار مشکل شود و علائمی مانند سردرد، حالت تهوع، استرس، مشکلات عصبی و... به افراد دست دهند. این رژیم به دلیل به خطر انداختن سلامت توصیه نمی‌شود و فقط افرادی که می‌خواهند در مدت زمان کوتاه لاغر شوند، می‌توانند آن را انجام دهند.

## رژیم لاغری فستینگ

در چند سال اخیر، استفاده از رژیم‌های فستینگ در جهان رواج زیادی یافته است. در رژیم غذایی فستینگ، فرد چرخه‌هایی از ساعت‌های مجاز به غذا خوردن و ساعت‌های عدم غذا خوردن را طی می‌کند. رژیم فستینگ چندین نوع مانند 16:8، 12:12، فستینگ جنگجو، 5:2 و... دارد. در این نوع رژیم، یک غذای خاص حذف نمی‌شود، اما مقدار غذا خوردن تعیین می‌شود.

از فواید این رژیم می‌توان به افزایش هورمون رشد و افزایش حساسیت به انسولین اشاره کرد. این رژیم در افراد مبتلا به دیابت کنترل‌نشده توصیه نمی‌شود.

در روش 16:8، فرد در هر 24 ساعت، 16 ساعت از روز را به طور کامل از غذا خوردن پرهیز می‌کند و در 8 ساعت باقی‌مانده می‌تواند مواد غذایی مصرف کند. به عبارت دیگر، فرد باید در طول 16 ساعت روزه‌داری کند و فقط در 8 ساعت باقی‌مانده از روز، غذا بخورد.

در روش 5:2، فرد 2 روز از هفته را با مصرف غذای کمی (کمتر از 500 کالری در روز برای زنان و کمتر از 600 کالری برای مردان) می‌گذارند و در 5 روز باقی‌مانده هفته، به طور معمول و بدون محدودیت غذایی، غذا می‌خورند. این روش به روش "5 به 2" نیز معروف است.

### نکات مثبت رژیم فستینگ

از نکات مثبت رژیم لاغری فستینگ می‌توان به کاهش کلسترول و افزایش حساسیت به انسولین اشاره کرد. تمامی این موارد می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان کمک کنند.

### نکات منفی رژیم فستینگ

رژیم فستینگ ممکن است در برخی افراد منجر به خستگی، کسالت، دردهای معده و... شود. البته باید به این نکته توجه داشت که عوارض این رژیم لاغری در افراد متفاوت است و ممکن است در برخی افراد عوارض دیگری نیز داشته باشد.

## سخن پایانی

در این مقاله با چند نمونه از رژیم‌های لاغری و نکات آن‌ها آشنا شدیم. همان‌طور که می‌دانید، امروزه سبک زندگی بسیاری از افراد تغییر کرده است و با مصرف غذاهای مختلف، انسان‌ها دچار بیماری‌های زیادی شده‌اند. بسیاری از افراد نیز به بیماری چاقی مبتلا شده‌اند. خوشبختانه برای از بین بردن چاقی، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌توان آن‌ها را انجام داد و در مدت زمان کم به نتیجه دلخواه رسید. رژیم‌های مختلفی برای از بین بردن اضافه وزن وجود دارد که ما چند نوع از بهترین و پرطرفدارترین آن‌ها را معرفی کردیم. اگر آشنایی چندانی با رژیم‌های غذایی ندارید، بهتر است در هنگام انتخاب [رژیم آنلاین](#)، رژیم غذایی به صلاح‌دید دکترا را انتخاب کنید.

دکتر خورشیدی