

خطر داروهای لاغری



مصرف غیر علمی و خودسرانه داروهای لاغری عوارض متعددی دارد که بدان اشاره می نماییم :

برای لاغر شدن معمولاً از چهار/۴ روش استفاده می شود . شامل :

۱- داروهای کاهش دهنده آب بدن .

این داروها باعث از دست رفتن فوری آب بدن شده و کاهش سریع وزن و البته نه لاغری را بدنبال دارند .

این داروها نه تنها مفید نیستند بلکه باعث کم آبی بدن و اشکال در مبادله مواد غذایی سلول ها می شوند .

۲- داروهای هورمونی :

این داروها باعث پرکاری غده تیروئید و افزایش سوخت و ساز در بدن می شوند که انرژی سریع مصرف شده و کاهش وزن و لاغری را به دنبال دارد.

این داروها روند طبیعی فعالیت بدن را بهم می زند و باعث افزایش ضربان قلب ، اختلالات خواب و عرق کردن زیاد می شوند و سلامت فرد تهدید می شود .

۳- داروهای که باعث تخلیه سریع سیستم گوارش می شوند .

این داروها باعث عبور سریع مواد غذایی از روده ها میشوند و در نتیجه مواد اصلی و مغذی مورد نیاز بدن به اندازه کافی جذب نشده و ضمن ایجاد لاغری موجب سوء تغذیه و بیماری و ضعف شدید می شود .

۴- داروهای ضد اشتها :

این داروها با تغییر مواد شیمیایی در مغز باعث می شود که انسان احساس سیری کند. این داروها باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون، سردرد، فراموشی ،افسردگی و بی خوابی می گردد.

بنابر این بهترین روش برای لاغری اینست که :

- ۱- حتما هر روز دقایقی ورزش یا پیاده روی سریع داشته باشید ،
- ۲- مواد غذایی را به اندازه مصرف نمایید . در حدی که کاملا سیر نشوید،
- ۳- مصرف غذاهای شیرین ،چرب ،نوشابه،پیتزا ،سوسیس و کالباس را محدود نموده و به حداقل برسانید ،
- ۴- غذاهای حاوی فیبر غذایی مانند نان سنگک ،سالاد سبزیجات بدون سس را بیشتر مصرف نمایید.
- ۵-انواع میوه جات را در برنامه غذایی داشته باشید .
- ۶-موادی مانند پفک نمکی ،چیپس را حذف و بجای آن از مغز ها و آجیل استفاده کنید . البته به اندازه و نه زیاد.

مرکز اطلاع رسانی غذا، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو یزد تلفن: ۳۷۲۶۴۶۴۴ داخلی ۲۲