

رژیم‌های غذایی افراطی و خودسرانه؛ وقتی کاهش وزن به تهدیدی برای سلامت تبدیل می‌شود

در سال‌های اخیر، انواع رژیم‌های غذایی سریع و محدودکننده مانند حذف کامل گروه‌های غذایی، روزه‌داری‌های طولانی، رژیم‌های بسیار کم‌کالری، حذف شدید کربوهیدرات‌ها یا مصرف وعده‌های بسیار کم، در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی رواج زیادی پیدا کرده‌اند. وعده‌هایی مانند «کاهش ۱۰ کیلو در یک ماه»، «چربی‌سوزی بدون ورزش» یا «سم‌زدایی با چند ماده غذایی» ممکن است جذاب به نظر برسند، اما کاهش سریع وزن لزوماً به معنای کاهش چربی و بهبود سلامت نیست. یک رژیم غذایی سالم باید بتواند نیاز بدن به انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و اسیدهای چرب ضروری را تأمین کند و در عین حال با شرایط جسمی، سن، سطح فعالیت و وضعیت سلامت فرد متناسب باشد. سازمان جهانی بهداشت، اصول یک الگوی غذایی سالم را بر پایه کفایت، تعادل، تنوع و اعتدال تعریف می‌کند.

چرا رژیم‌های افراطی خطرناک هستند؟

یکی از نخستین پیامدهای رژیم‌های بسیار محدودکننده، دریافت ناکافی انرژی و مواد مغذی است. وقتی فرد برای مدت طولانی کالری بسیار کمی دریافت می‌کند، بدن فقط از ذخایر چربی استفاده نمی‌کند؛ بخشی از کاهش وزن می‌تواند از توده بدون چربی، به‌ویژه عضلات نیز ناشی شود. یک مرور نظام‌مند و متاآنالیز در سال ۲۰۲۴ که ۴۹ مطالعه و ۴۷۸۵ نفر را بررسی کرد، نشان داد رژیم‌های بسیار کم‌کالری، به‌ویژه رژیم‌هایی با دریافت حدود ۹۰۰ کیلوکالری یا کمتر در روز، با کاهش قابل توجه توده عضلانی همراه هستند. در این بررسی، حدود یک‌چهارم کاهش وزن به کاهش توده عضلانی مربوط بود. از دست دادن عضله اهمیت زیادی دارد، زیرا عضلات تنها برای قدرت و حرکت بدن ضروری نیستند؛ آنها در تنظیم متابولیسم، حفظ عملکرد فیزیکی و کنترل قند خون نیز نقش دارند. بنابراین ممکن است فرد پس از یک رژیم بسیار سخت، عدد پایین‌تری روی ترازو ببیند، اما بخشی از این کاهش وزن ناشی از آب و توده عضلانی باشد، نه صرفاً چربی. رژیم‌های بسیار کم‌کالری همچنین می‌توانند تأمین برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی را دشوار کنند؛ به‌خصوص زمانی که فرد بدون برنامه تخصصی، تعداد زیادی از مواد غذایی را حذف می‌کند. حذف طولانی مدت گروه‌های غذایی می‌تواند احتمال کمبود ریزمغذی‌هایی مانند آهن، کلسیم، ویتامین D، ویتامین‌های گروه B و سایر مواد ضروری را افزایش دهد. اهمیت تنوع غذایی در تأمین نیازهای تغذیه‌ای نیز در توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت مورد تأکید قرار گرفته است.

کاهش وزن سریع؛ آیا همیشه به معنای موفقیت است؟

یکی از مشکلات رژیم‌های افراطی این است که کاهش وزن اولیه می‌تواند بسیار سریع اتفاق بیفتد و فرد را به ادامه همان روش تشویق کند. اما بخش قابل توجهی از کاهش وزن اولیه ممکن است ناشی از کاهش ذخایر گلیکوژن و آب بدن باشد. علاوه بر این، ادامه محدودیت شدید غذایی برای بسیاری از افراد دشوار است و بازگشت به الگوی غذایی قبلی می‌تواند باعث افزایش مجدد وزن شود. یک مرور نظام‌مند و متاآنالیز

در سال ۲۰۲۴ که ۴۷ کارآزمایی تصادفی و بیش از ۳۳۰۰ شرکت‌کننده را بررسی کرد، نشان داد روش‌های مختلف محدودیت کالری، از جمله روزه‌داری یک‌روز در میان، روزه‌داری کوتاه‌مدت، غذا خوردن در بازه زمانی محدود و محدودیت مداوم کالری، در کوتاه‌مدت می‌توانند موجب کاهش وزن شوند؛ اما در بسیاری از این روش‌ها، درجاتی از بازگشت وزن طی ماه‌های بعد مشاهده شد. بنابراین، مسئله اصلی فقط «چقدر وزن کم می‌کنیم» نیست؛ بلکه این است که چه مقدار از وزن ازدست‌رفته چربی است، چه مقدار عضله حفظ شده و آیا فرد می‌تواند الگوی غذایی جدید را در بلندمدت ادامه دهد یا خیر. البته باید توجه داشت که بازگشت مقداری از وزن پس از کاهش وزن، به‌خودی‌خود به معنی شکست فرد یا «خراب شدن متابولیسم» نیست. مرورهای جدید درباره پدیده وزن‌کشی یا «رژیم یویویی» نشان می‌دهند شواهد موجود، برخلاف برخی ادعاهای رایج در فضای مجازی، از این موضوع که هر بار کاهش و افزایش وزن الزاماً باعث آسیب دائمی به متابولیسم می‌شود، حمایت نمی‌کنند.

تأثیر رژیم‌های افراطی بر رابطه فرد با غذا

سلامت فقط به وزن و آزمایش‌های خون محدود نمی‌شود. رابطه فرد با غذا و وضعیت روانی او نیز اهمیت زیادی دارد. وقتی فرد دائماً احساس گرسنگی کند، غذاها را به «مجاز» و «ممنوع» تقسیم کند یا پس از خوردن یک غذای خاص احساس گناه داشته باشد، ممکن است به تدریج رابطه ناسالمی با غذا شکل بگیرد. در برخی افراد، محدودیت شدید می‌تواند زمینه‌ساز چرخه‌ای از محرومیت، گرسنگی شدید، پرخوری و احساس گناه شود. این موضوع به‌خصوص برای افرادی که سابقه اختلالات خوردن یا نگرانی شدید درباره وزن و ظاهر بدن دارند، اهمیت بیشتری دارد. یک مرور نظام‌مند در سال ۲۰۲۳ درباره غذا خوردن در بازه زمانی محدود نشان داد اگرچه این روش در مطالعات موجود الزاماً باعث افزایش عمده علائم اختلالات خوردن نشده است، اما برخی افراد افزایش گرسنگی در ساعات پایانی روز، ترس از گرسنگی و استرس مرتبط با غذا خوردن را گزارش کرده‌اند. بنابراین یک روش غذایی ممکن است برای یک فرد قابل تحمل باشد اما برای فرد دیگری مناسب نباشد.

آیا روزه‌داری یا رژیم کم‌کالری همیشه بد است؟

خیر. این نکته بسیار مهم است. برخی روش‌های روزه‌داری متناوب یا محدودیت کالری می‌توانند در شرایط مناسب به کاهش وزن کمک کنند و در برخی افراد حتی موجب بهبود بعضی شاخص‌های متابولیک شوند. پژوهش‌های جدید نیز نشان داده‌اند که روش‌های مختلف محدودیت انرژی می‌توانند در کوتاه‌مدت کاهش وزن ایجاد کنند. اما تفاوت زیادی میان یک برنامه غذایی علمی و یک رژیم افراطی و خودسرانه وجود دارد. رژیم غذایی زمانی نگران‌کننده می‌شود که فرد بدون ارزیابی وضعیت سلامت خود، میزان کالری را به‌شدت کاهش دهد، برای مدت طولانی گرسنگی بکشد، گروه‌های غذایی ضروری را حذف کند، از داروها یا مکمل‌های کاهش وزن بدون تجویز استفاده کند یا هدف خود را کاهش وزن بسیار سریع قرار دهد. حتی

رژیم‌های بسیار کم‌کالری که در پزشکی کاربرد دارند، معمولاً برای شرایط خاص و با برنامه‌ریزی و نظارت متخصص انجام می‌شوند و نمی‌توان آنها را با رژیم‌های اینترنتی یا برنامه‌هایی که افراد به‌صورت خودسرانه اجرا می‌کنند، یکسان دانست. بررسی‌های علمی نیز بر اهمیت توجه به دریافت پروتئین و فعالیت بدنی برای کاهش از دست رفتن عضلات در رژیم‌های بسیار کم‌کالری تأکید دارند.

یک رژیم سالم چه ویژگی‌هایی دارد؟

برای کاهش وزن، لازم نیست غذا دشمن انسان باشد یا فرد دائماً گرسنه بماند. یک الگوی غذایی مناسب باید بتواند در کنار ایجاد کسری انرژی متناسب، مواد مغذی مورد نیاز بدن را نیز تأمین کند. بر اساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت، پایه یک رژیم سالم باید بر تنوع غذایی، مصرف مناسب سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات و منابع مناسب پروتئین استوار باشد و مصرف قندهای آزاد، نمک و چربی‌های ناسالم محدود شود. برای افراد بالای ۱۰ سال، WHO مصرف حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزی در روز و دست کم ۲۵ گرم فیبر غذایی طبیعی را توصیه می‌کند. از طرف دیگر، هیچ الگوی غذایی واحدی برای همه افراد وجود ندارد. سن، جنسیت، میزان فعالیت بدنی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، بیماری‌های زمینه‌ای، داروهای مصرفی، شرایط روانی و حتی ترجیحات غذایی فرد می‌توانند در انتخاب رژیم مناسب نقش داشته باشند.

جمع‌بندی

کاهش وزن سالم یک مسابقه برای پایین آوردن سریع عدد ترازو نیست. هدف اصلی باید کاهش چربی اضافی، حفظ توده عضلانی، تأمین نیازهای تغذیه‌ای و ایجاد عاداتی باشد که فرد بتواند در بلندمدت ادامه دهد. رژیم‌های افراطی و خودسرانه ممکن است در ابتدا نتیجه چشمگیری ایجاد کنند، اما محدودیت شدید انرژی می‌تواند با از دست رفتن عضلات و دریافت ناکافی مواد مغذی همراه باشد و پایبندی طولانی‌مدت به آن نیز دشوار است. شواهد جدید نشان می‌دهند که روش‌های مختلف کاهش وزن می‌توانند مؤثر باشند، اما هیچ روش جادویی و یکسانی برای همه افراد وجود ندارد. بنابراین، به جای دنبال کردن رژیم‌هایی که وعده کاهش وزن بسیار سریع می‌دهند، بهتر است از خود پرسیم: آیا این روش می‌تواند نیازهای بدن من را تأمین کند؟ آیا می‌توانم آن را برای مدت طولانی ادامه دهم؟ آیا در این فرآیند عضلات و سلامت روان من حفظ می‌شوند؟

اگر پاسخ این پرسش‌ها منفی باشد، حتی اگر عدد ترازو کاهش پیدا کند، نمی‌توان آن را یک موفقیت واقعی برای سلامت دانست.

- World Health Organization. Healthy diet. WHO Fact Sheet. Updated January ۲۰۲۶. WHO – Healthy diet
- Huang J, Li Y, Chen M, et al. Comparing caloric restriction regimens for effective weight management in adults: a systematic review and network meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. ۲۰۲۴;۱۰(۲۱):۱۰۸.
- Pélissier L, Bagot S, Miles-Chan JL, et al. Is dieting a risk for higher weight gain in normal-weight individual? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*. ۲۰۲۳;۱۳۰(۷):۱۱۹۰–۱۲۱۲.
- Bazzano LA, et al. The Physiological Effects of Weight-Cycling: A Review of Current Evidence. *Current Obesity Reports*. ۲۰۲۴.
- Ezzati A, Rosenkranz SK, Phelan J, Logan C. The Effects of Isocaloric Intermittent Fasting vs Daily Caloric Restriction on Weight Loss and Metabolic Risk Factors for Noncommunicable Chronic Diseases: A Systematic Review of Randomized Controlled or Comparative Trials. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. ۲۰۲۳;۱۲۳(۲):۳۱۸–۳۲۹.e۱.
- Vizthum D, Katz SE, Pacanowski CR. The impact of time restricted eating on appetite and disordered eating in adults: A mixed methods systematic review. *Appetite*. ۲۰۲۳;۱۸۳:۱۰۶۴۵۲.
- Anthonius Hubertus Janssen T, Van Every DW, Phillips SM. The impact and utility of very low-calorie diets: the role of exercise and protein in preserving skeletal muscle mass. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*. ۲۰۲۳.
- A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effect of Caloric Restriction on Diabetes ۲ Skeletal Muscle Mass in Individuals with, and without, Type