

أخصائية تغذية علاجية : تخسيس الوزن عبر النت محفوف بالمخاطر

حذرت أخصائية التغذية العلاجية الشيماء الحربي ، الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ويرغبون في التخسيس من إتباع طرق غير صحية لفقدان الوزن ، مبينة أن من الأخطاء الشائعة المنتشرة في وقتنا الحالي إتباع أنظمة غذائية تعتمد مصادرها على مواقع الإنترنت غير الموثوقة أو التجارب الشخصية - خاصة الأنظمة الغذائية التي تحتوي على كميات قليلة من السعرات ، وتُعطى وعودًا بفقدان الوزن بشكل سريع - وتختلف انعكاساتها السلبية باختلاف الأنظمة فبعضها تؤدي إلى الصداع والخمول ، وكثيرٌ منها تسبب خسارة الوزن من الكتلة العضلية ، والبعض الآخر قد تكون مضاعفاتها شديدة تصل إلى اختلال وظائف الهرمونات وغياب الدورة الشهرية لدى الفتيات.

وقالت الشيماء إنه يمكن للفرد إنقاص الوزن بطريقة صحية وسليمة بعدد من الطرق منها:

- زيادة النشاط البدني ، فهو يساعد على حرق السعرات الحرارية.
- اتباع نظام غذائي مع أخصائي التغذية ، إذ تختلف الخطة الغذائية التي يقدمها الأخصائي حسب الفرد واحتياجاته ، كما أن الخطة المناسبة والحمية المصممة له فتكون بمثابة وصفة الدواء للمريض التي يتفرّد بها حسب احتياجاته وتفضيلاته التي يتناسب معها