



کاهش وزن سالم

- ابتدا از اضافه وزن یا چاقی خود مطمئن شوید:
- با محاسبه نمایه توده بدن (BMI) می‌توانید تعیین کنید که آیا در محدوده وزنی طبیعی هستید یا خیر. برای محاسبه این نمایه، وزن خود را (بر حسب کیلوگرم) بر مجذور قد (بر حسب متر) تقسیم کنید. چنانچه عدد بدست آمده در محدوده ۱۸/۵ تا ۲۵ باشد، شما دارای وزن طبیعی هستید و نیازی به نگرانی در مورد چاقی ندارید. به طور دقیق تر، BMI بین ۲۳ تا ۲۴/۹ با کمترین میزان خطر بیماری‌ها در ارتباط است. BMI بین ۲۵ تا ۳۰ نشانه اضافه‌وزن و BMI بیشتر از ۳۰ نشانه چاقی است.
- دور کمر نیز می‌تواند برای تعیین چاقی مورد استفاده قرار گیرد. دور کمر بیشتر از ۱۰۲ cm در مردان و بیشتر از ۸۸ cm در زنان، با افزایش خطر بیماری‌ها همراه است.
- همیشه به یاد داشته باشید که کاهش وزن نیاز به همت، اراده و تصمیم‌گیری جدی دارد.
- نباید تصور کرد کاهش وزن در یک برنامه رژیمی خلاصه می‌شود بلکه کاهش وزن از طریق تغییر مداوم شیوه زندگی شامل تغییر دراز مدت عادات روزانه غذا خوردن و عادات روزانه فعالیت بدنی بدست می‌آید.
- توجه داشته باشید که مهمترین عامل کاهش وزن این است که مصرف انرژی شما بیشتر از دریافت انرژی شما باشد.
- برای کاهش وزن خود:
 - ❖ اول تصمیم بگیرید و با خود قرار جدی بگذارید
 - ❖ از کارشناسان تغذیه راهنمایی بخواهید
 - ❖ از امکانات رفاهی اطراف خود مانند فضاهای ورزشی استفاده کنید
 - ❖ اهداف واقع‌بینانه برای خود در نظر بگیرید
 - ❖ از حمایت اطرافیان خود بهره بگیرید
 - ❖ پیشرفت خود را به طور منظم ارزیابی کنید
- حتی یک کاهش وزن متعادل در حدود ۵ تا ۱۰ درصد وزن فعلی شما می‌تواند اثرات مفیدی روی سلامتی شما بگذارد.
- هیچگاه برای کاهش وزن خود عجله نکنید. بر اساس شواهد علمی کسانی که وزن خود را به تدریج و آرام آرام کاهش می‌دهند (حدود ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته) راحت‌تر و بهتر می‌توانند وزن کاهش یافته خود را حفظ کنند.
- همیشه هنگام تصمیم‌گیری برای کاهش وزن، به مسیر آن توجه کنید نه به هدف نهایی خود. زیرا هدف نهایی شما ممکن است بزرگ و دست‌نیافتنی به نظر برسد و شما را نگران کند. به این توجه کنید که در طول این مسیر شما عادات سالم غذایی و فعالیت بدنی را می‌آموزید که به شما کمک می‌کند



شیوه زندگی سالمی را در پیش بگیرید.

- اگر می‌خواهید از یک رژیم کاهش وزن استفاده کنید، به کارشناس تغذیه مراجعه کنید تا رژیمی دریافت کنید که به طور صحیح و اصولی نوشته شده و اصول صحیح تغذیه در آن رعایت شده باشد. به این ترتیب در طول استفاده از این رژیم غذایی دچار کمبودهای تغذیه‌ای نمی‌شوید. دقت کنید که در رژیمی که برای شما در نظر گرفته شده است تمامی گروه‌های غذایی شامل نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات و گوشت‌ها و مواد غذایی پروتئینی دیگر گنجانده شده باشد.
- سعی کنید هر روز صبحانه سالمی مصرف کنید. خوردن صبحانه سالم از گرسنگی بیش از حد و خوردن بیش از حد غذا جلوگیری می‌کند.
- بعد از این که وزن خود را کاهش دادید با ادامه پیروی از عادات سالم غذایی و فعالیت بدنی می‌توانید وزن کاهش‌یافته خود را تا حدود زیادی در درازمدت حفظ کنید.
- موقعیت‌هایی که منجر به افزایش غذا خوردن و افزایش وزن شما می‌شوند را در نظر بگیرید و سعی کنید آنها را مدیریت کنید.
- فعالیت بدنی جزء جدایی‌ناپذیر هر برنامه کاهش وزن می‌باشد.
- ورزش با شدت متوسط به مدت یک ساعت تا یک ساعت و نیم در اکثر روزهای هفته، برای شما مفید خواهد بود. این میزان فعالیت بدنی را می‌توانید در طول روز تقسیم کنید.
- رژیم غذایی صحیح کاهش وزن بر مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل (سبوس‌دار) و لبنیات کم‌چرب تاکید دارد.
- رژیم غذایی صحیح کاهش وزن باید شامل انواع گوشت‌های لخم و سایر مواد پروتئینی مانند حبوبات و مغز دانه‌ها نیز باشد.
- در یک الگوی غذایی سالم، مصرف چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس، کلسترول، سدیم و شکر محدود می‌شود.
- هیچگاه بدون تجویز پزشک از دارو یا سایر فرآورده‌ها جهت کاهش وزن، استفاده نکنید. موارد خاص نیازمند به مصرف دارو برای کاهش وزن، توسط پزشک متخصص تعیین می‌گردد.
- اگر در زمینه کاهش وزن نیاز به راهنمایی‌های بیشتری دارید، می‌توانید با مرکز اطلاع‌رسانی غذا با شماره تلفن ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲ تماس بگیرید. مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم با شماره تلفن ۰۹۶۴۶ در زمینه داروهای کاهش وزن می‌تواند پاسخگوی سؤالات شما باشد.

منابع:

www.fda.gov

www.cdc.gov

اطلاعه‌های مرکز ثبت و بررسی عوارض ناخواسته داروها (ADR)



معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دفتر تحقیق و توسعه

هشدار در خصوص فرآورده‌های

تقلبی کاهنده وزن



آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷

تلفن: ۸۸۶۶۲۳۲۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۴-۶۳۱۰

پست الکترونیک: R&D_DFD@SBMU.AC.IR

WWW.SBMU.AC.IR





لیست فرآورده‌های کاهنده وزن که سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) در مورد مصرف آنها هشدار داده است:

1. 2 Day Diet
2. Fatloss Slimming
3. Slim 3 in 1 M18 Royal Diet
4. 2 Day Diet Slim Advance
5. GMP
6. Slim 3 in 1 Slim Formula
7. 2x Powerful Slimming
8. Herbal Xenicol
9. Slim Burn
10. 3 Day Diet
11. Imelda Fat Reducer
12. Slim Express 4 in 1
13. 3 Days Fit
14. Imelda Perfect Slim
15. Slim Express 360
16. 3x Slimming Power
17. JM Fat Reducer
18. Slim Fast*
19. 5x Imelda Perfect Slimming
20. Lida DaiDaihua
21. Slim Tech
22. 7 Day Herbal Slim
23. Meili
24. Slim Up
25. 7 Days Diet
26. Meizitang
27. Slim Waist Formula
28. 7 Diet
29. Miaozi MeiMao-QianZiJiaoNang
30. Slim Waistline
31. 7 Diet Day/Night Formula
32. Miaozi Slim Capsules
33. Slimbionic
34. 8 Factor Diet
35. Natural Model
36. Sliminate

37. Eight Factor Diet
38. Perfect Slim
39. Slimming Formula
40. 21 Double Slim
41. Perfect Slim 5x
42. Somotrim
43. 24 Hours Diet
44. Perfect Slim Up
45. Starcaps
46. 999 Fitness Essence
47. Phyto Shape
48. Super Fat Burner
49. BioEmagrecim
50. Powerful Slim
51. Superslim
52. Body Creator
53. ProSlim Plus
54. Super Slimming
55. Body Shaping
56. Reduce Weight
57. Trim 2 Plus
58. Body Slimming
59. Royal Slimming Formula
60. Triple Slim
61. Cosmo Slim
62. Sana Plus
63. Venom Hyperdrive 3.0
64. Extrim Plus
65. Slim 3 in 1
66. Waist Strength Formula
67. Extrim Plus 24 Hour Reburn
68. Slim 3 in 1 Extra Slim Formula
69. Xsvelten
70. Fasting Diet
71. Slim 3 in 1 Extra Slim Waist Formula
72. Zhen de Shou

فرآورده‌های تقلبی کاهنده وزن

امروزه با تبلیغ گسترده فرآورده‌های کاهش وزن در اینترنت و سایر رسانه‌ها روبرو هستیم. برخی از این فرآورده‌ها با ادعای کاملاً گیاهی بودن، نداشتن هیچ گونه عارضه جانبی و اثر چشمگیر و معجزه‌آسا در کاهش وزن در زمانی کوتاه، تبلیغ و عرضه می‌شوند.

برخی از این فرآورده‌ها با وجود ادعای طبیعی بودن و یا فقط حاوی اجزای گیاهی بودن حاوی مواد شیمیایی مضر و یا داروهایی با مقادیر بسیار بیشتر از حداکثر دوز پیشنهادی آنها هستند. علاوه بر این در برچسب فرآورده و یا تبلیغات آن، به وجود این ترکیبات در فرآورده، اشاره نمی‌شود. این فرآورده‌ها خطر بزرگی برای سلامت جامعه هستند و بصورت غیرقانونی و قاچاق بفروش می‌رسند.

برخی از مواد شناسایی شده در این فرآورده‌ها عبارتند از:

- ❖ سیبوترامین: یک داروی کاهنده اشتها که تنها باید با نسخه پزشک تهیه شود و یک داروی تحت کنترل است.
- ❖ فنپروپورکس: یک ماده تحت کنترل که برای فروش در کشور تأیید نشده است و می‌تواند سبب ضربان نامنظم قلب و مرگ ناگهانی گردد.
- ❖ فلوکستین: داروی ضد افسردگی که فقط با نسخه پزشک قابل تهیه است.
- ❖ بومتانید: داروی دیورتیک (ادرارآور) قوی که فقط با نسخه پزشک قابل تهیه است.
- ❖ فورزماید: داروی دیورتیک (ادرارآور) قوی که فقط با نسخه پزشک قابل تهیه است.
- ❖ ریمونابات: یک دارو که برای استفاده در کشور تأیید نشده است.
- ❖ ستیلیستات: یک داروی آزمایشی برای چاقی که برای فروش در کشور تأیید نشده است.
- ❖ فنی توفین: داروی ضد تشنج که فقط با نسخه پزشک قابل تهیه است.
- ❖ فنول فتالین: ماده‌ای که در آزمایشات شیمیایی استفاده می‌شود و مشکوک به ایجاد سرطان است.

عوارضی ناشی از این فرآورده‌ها می‌تواند بسیار جدی باشد. برای مثال: سیبوترامین که در بسیاری از فرآورده‌ها یافت می‌شود، می‌تواند سبب تشنج، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، ضربان نامنظم قلب، حمله قلبی و سکتة گردد. این دارو همچنین می‌تواند با سایر داروهایی که بیمار مصرف می‌نماید، تداخل داشته باشد و خطر بروز عوارض دارویی را افزایش دهد. همچنین ایمنی مصرف سیبوترامین در زنان باردار و شیرده یا در کودکان کمتر از ۱۶ سال تأیید نشده است.

ریمونابات موجود در این فرآورده‌ها توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) نیز برای فروش در ایالت متحده تأیید نشده است و با افزایش خطر بروز افسردگی و افکار خودکشی ارتباط دارد.

بنابراین توصیه اکید می‌شود از تجویز یا مصرف فرآورده‌های فاقد مجوز وزارت بهداشت اجتناب نمایید و به یاد داشته باشید صرف ادعای وجود ترکیبات گیاهی یا طبیعی در یک فرآورده دلیل بی‌خطر بودن آن نیست و حتی ترکیبات گیاهی نیز ممکن است دارای عوارضی باشند و یا در افراد خاص مصرف آنها با احتیاط یا ممنوع باشد. تنها محل مجاز فروش مکمل‌های غذایی و رژیمی داروخانه است و نباید این فرآورده‌ها را از اماکنی مانند باشگاه‌های ورزشی، عطاری‌ها و... تهیه نمود. همچنین صرف داشتن بروشور یا برچسب به زبان فارسی دلیلی بر مجاز بودن فرآورده نیست و حتماً باید به وجود مواردی مانند شماره مجوز وزارت بهداشت و ذکر نام شرکت سازنده و شرکت وارد کننده فرآورده شماره سری ساخت و تاریخ تولید و انقضاء روی برچسب فارسی فرآورده توجه کرد.

