

مصرف پودر و قرص لاغری چه خطراتی را به همراه دارد؟

قرص لاغری و پودرهای لاغری به عنوان یکی از روش‌های لاغری معرفی می‌شوند. امروزه می‌توانید تبلیغات این محصولات را در جای جای اینترنت ببینید. کسانی که این قرص‌ها و پودرها را تبلیغ می‌کنند، ادعا می‌کنند که می‌توانید با مصرف این قرص و بدون ورزش و رعایت رژیم غذایی سالم، وزن خود را کاهش دهید.

اما متأسفانه تحقیقات علمی چنین ادعاهایی را اثبات نکرده‌اند. حتی ممکن است این قرص‌ها برای سلامت مضر نیز باشند. در ادامه به بررسی قرص‌های لاغری و صحت ادعای فروشندگان آن می‌پردازیم.



قرص‌های لاغری از چه ساخته شده‌اند؟

قرص‌های لاغری می‌توانند از مخلوطی از مواد مختلف ساخته شده باشند، اما بسیاری از آن‌ها حاوی DNP هستند. این ماده بسیار خطرناک و در واقع غیرقانونی است.

پس اگر DNP در مواد تشکیل دهنده قرص وجود نداشته باشد، ضرری ندارد؟

بسیاری که کمپانی‌هایی که این قرص‌ها را تولید می‌کنند، به جای اینکه از نام DNP در بخش ترکیبات محصول خود استفاده کنند، از اسامی دیگر آن استفاده می‌کنند و به این ترتیب افراد ناآگاه را به دام می‌اندازند.

اسامی دیگر DNP که در ساخت قرص یا پودر استفاده می‌شوند، عبارتند از:

- دینوسان
- Dnoc
- سولفو بلک
- نیتروفن
- آلدیفن
- کموکس

DNP در بدن چه کاری انجام می‌دهد؟

قرص‌های لاغری ممکن است باعث کاهش سریع وزن شوند، اما روش کار DNP سالم نیست و می‌تواند به بدن شما آسیب جدی برساند زیرا سوخت و ساز بدن را بیش از حد سرعت می‌بخشد. به علاوه، هیچ تضمینی وجود ندارد که به وزن و تناسب اندام شما در طولانی مدت کمک کنند و وزنی که از خوردن این قرص‌ها به دست می‌آورید، ثابت بماند.

به یاد داشته باشید، بهترین راه برای تناسب اندام و سلامتی، ورزش منظم و رژیم غذایی سالم است.



عوارض قرص های رژیم غذایی چیست؟

قرص های رژیمی حاوی DNP در موارد نادر می توانند باعث مرگ شوند و عوارض جانبی خطرناکی از جمله موارد زیر را به همراه دارند:

- بی قراری
- برافروخته شدن پوست
- زردی پوست
- سردرد
- ضربان قلب غیرمعمول
- تنفس خیلی سریع
- سرگیجه
- زیاد عرق کردن
- احساس تشنگی شدید (کمبود آب بدن)

- احساس مریضی (حالت تهوع)
- تب
- استفراغ
- استفاده از DNP برای مدت زمان طولانی می تواند منجر به پوست اندازی شود و ممکن است به قلب آسیب برساند.

### تقسیم بندی محصولات لاغری

قرص ها و پودرهای لاغری به شیوه های مختلفی عمل می کنند. در ادامه به بررسی انواع مختلف محصولات لاغری و نحوه عملکرد هر یک می پردازیم.

محصولاتی که چربی را به دام می اندازند (چربی گیرها)

محصولات چربی گیر به طور کلی حاوی کیتوزان هستند. این ماده از پوسته های پودر شده میگو، خرچنگ و سایر صدف های دریایی گرفته می شود. این ماده به چربی غذایی که می خورید متصل می شود و اجازه نمی دهد که هضم شود. اگرچه شواهدی وجود دارد که نشان می دهد که این ماده از جذب چربی در رژیم غذایی جلوگیری می کند، اما تأثیرات آن بسیار کم است و در واقع هیچ تغییر محسوسی در بدنتان ایجاد نمی شود. چند مطالعه کوچک نشان داده است که افرادی که رژیم کم کالری دارند، در صورت مصرف کیتوزان، ممکن است دچار کاهش وزن شوند.

کیتوزان یکی از منابع فیبر است. رژیم غذایی با فیبر بالا برای کاهش وزن مفید است، با این حال می توانید گزینه های ارزانه تری و موثرتری به جز کیتوزان نیز پیدا کنید.

خطر کیتوزان این است که ممکن است مانع توانایی بدن شما در جذب مواد مغذی محلول در چربی شود. این مواد مغذی شامل ویتامین A، ویتامین D و مواد شیمیایی شیمیایی مبارزه کننده با بیماری است که در بسیاری از میوه ها و سبزیجات وجود دارد.



## چربی سوزها

چربی سوزها به طور کلی ترکیبی از محرک‌های گیاهی، اسیدهای چرب ضروری، پیکولینات کروم، پیروات و یا اسید هیدروکسی سیتریک هستند.

محرک‌های گیاهی شامل کافئین و افدرین و همچنین گیاهان دارویی گوارانا و ما هوانگ است. دو یا سه مورد از این محرک‌ها معمولاً در یک محصول کاهش وزن قرار می‌گیرند که اغلب همراه با پوست بید یا آسپیرین است. آن‌ها قرار است ضمن تحریک چربی‌سوزی، سطح انرژی را افزایش دهند.

افدرا (که از ما هوانگ ناشی می‌شود) برای کاهش وزن موثر است. خصوصاً وقتی با آسپیرین و سایر مواد ترکیب شود. اما مشکل اینجاست که فشار خون را بالا می‌برد و می‌تواند باعث حملات قلبی مهلک، آریتمی قلب و سکته مغزی شود.

طبق بررسی محققین، افرادی که از این داروها استفاده کرده بودند، وزن کم کردند اما حتی بعد از قطع دارو نیز دچار فشار خون بالا بودند.



آگونیست‌های گیرنده پپتید-1

آگونیست‌های گیرنده پپتید-1 (GLP-1) مانند گلوکاگون مانند لیراگلوپتید (Saxenda) یا سماگلوپتید (Wegovy) اغلب می‌تواند باعث عوارض جانبی معده مانند اسهال، ناراحتی معده (حالت تهوع یا استفراغ)، سوزش معده، نفخ یا یبوست شود.

محصولات موثر بر انتقال دهنده‌های عصبی

قرص‌های رژیمی که انتقال دهنده‌های عصبی مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند، مانند بوپروپیون و نالترکسون (Contrave) می‌توانند با سردرد، خشکی دهان و سرگیجه و همچنین عوارض معده مانند تهوع، استفراغ و یبوست در ارتباط باشند.

آیا قرص‌ها یا پودرهای لاغری تایید شده هستند؟

شرکت‌هایی که این قرص‌ها یا پودرها را تهیه می‌کنند، مسئول ایمنی محصولات خود هستند. آن‌ها باید اطمینان حاصل کنند که محصولاتشان عاری از هر ماده مضر است. بسیاری از این محصولات تأیید سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) را ندارند. بنابراین برای بدن ایمن نیستند و استفاده از آن‌ها توسط متخصصان توصیه نمی‌شود.

جمع‌بندی

چه داروهای چربی‌گیرها و چه چربی‌سوزها گران هستند. در حالی که شواهد اندکی وجود دارد که نشان دهد این محصولات تأثیر دارند.

حتی متخصصانی که این محصولات را توصیه می‌کنند، موافقند که برای اینکه نتیجه آن‌ها را ببینید، باید این قرص‌ها را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم ترکیب کنید.

اگر با استفاده از رژیم غذایی و ورزش منظم نمی‌توانید به اهداف کاهش وزن خود برسید، شاید وقت آن است که در مورد روش درمانی خود تجدید نظر کنید. یکی از راه‌حلهایی که به این افراد توصیه می‌شود، جراحی‌های لاغری است که با عوارض بسیار کمتری نسبت به قرص‌ها و پودرهای لاغری، افراد را به تناسب اندام می‌رساند.

دکتر حامد قدسی که سالانه صدها نفر از مبتلایان به چاقی را به رویای خود یعنی لاغری می‌رساند، بر تکنیک‌های مختلف جراحی چاقی مسلط هستند و این جراحی‌ها را در کلینیک خود همراه با به روزترین ابزارهای جراحی انجام می‌دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت نوبت، می‌توانید از قسمت تماس با ما اقدام کنید.

منابع:

<https://www.webmd.com/diet/obesity/features/truth-about-weight-loss-pills#1>

<https://young.scot/get-informed/national/why-diet-pills-can-be-dangerous>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weight-loss/art-20046409>

حامد قدسی