

# ۳ اصل مهم برای تناسب اندام

مرداد 28, 1396

مهدی شادنوش متخصص [تغذیه و رژیم](#) درمانی در گفت و گو با خبرنگار نشریه الکترونیکی نگاه؛ در خصوص نحوه حفظ تناسب اندام و جلوگیری از افزایش وزن گفت: برای داشتن تناسب اندام و جلوگیری از چاقی رعایت سه اصل تحرک بدنی، رژیم غذایی سالم و کنترل وزن بسیار کمک کننده است.

وی افزود: استفاده از دوچرخه یا پیاده روی به جای استفاده مداوم از ماشین، [رژیم سالم](#) و متعادل به جای استفاده از فست فودها، شنا کردن و نشستن کمتر جلوی تلویزیون، کامپیوتر و... از جمله مواردی هستند که افراد در طول روز باید به آنها توجه داشته باشند.

وی توصیه کرد: رعایت تعادل در کالری دریافتی روزانه، کنترل وزن و جلوگیری از افزایش آن کمک قابل توجهی به تناسب اندام می‌کند.

شادنوش با اشاره به شیوع چاقی و تمایل افراد به داشتن اندامی متناسب در خصوص مصرف داروها و مکمل‌های لاغری هشدار داد و گفت: [سازمان غذا و دارو](#) نسبت به مصرف بسیاری از مکمل‌های لاغری غیرمجاز با نام‌های تجاری متابولایف، ترمولایف، ترمالین، زیماکس، پاتینت لاین، آلترا لیپولاین، اکس انا دراین و مجیک اسلیم اطلاع رسانی‌های لازم را انجام داده است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: این مکمل‌های ماهواره‌ای غیر مجاز حاوی آمفتامین، سیبوترامین و افدرین هستند که عوارض جبران ناپذیری را برای مصرف کننده ایجاد می‌کنند.

## عوارض مکمل های [لاغری](#) برای سلامت افراد

به گفته وی متریم، ریلاکر، لیپولاین، اکس انادراین، مجیک اسلیم، متریم، ریلاکر، لیپودراین، جنی سیل، ترمواسلیم، تایم لایف، هربالای آدی فین و بوتانیکال اسلیمینگ نیز از دیگر داروهای لاغری ماهواره‌ای هستند که در برخی از [قرص‌های روانگردان](#) وجود داشته و موجبات اختلالات روانی در مصرف کننده را فراهم می‌آورند.

شادنوش با اشاره به اینکه تغییر سبک زندگی، فعالیت بدنی و داشتن رژیم غذایی سالم می‌تواند به داشتن اندامی متناسب کمک کرده و از

افزایش وزن جلوگیری کند، یاد آور شد: بهتر است افراد بدون مشورت با متخصصان تغذیه خودسرانه اقدام به مصرف داروها و مکمل‌های لاغری نکنند، زیرا عوارض مصرف این فرآورده‌ها بدون نظارت پزشک سلامت روحی و جسمی افراد را به مخاطره انداخته و عوارض جبران ناپذیری به دنبال دارد.