

اصل بقا

دکتر سیدمحسن مداح

خبر معجزه‌ی آب کرفس در لاغری یا تبلیغ داروی لاغری «فت برنر» را که صددرصد گیاهی است، شنیده‌اید؟ می‌گویند این‌ها و یک دوجین دیگر مثل این‌ها چربی‌سوز هستند و بدون ورزش و کم‌خوری قادرند چربی‌های اضافه بدن را از بین ببرند. این که علی‌رغم این اکتشاف‌ها، بیشتر دنیا هنوز از اضافه‌وزن رنج می‌برند، لابد از بی‌اطلاعی مردمان است!

از غذا: اصل بقای انرژی

از مقدمات علم فیزیک که در مدرسه یاد می‌دهند «اصل بقای انرژی» است که می‌گوید انرژی هرگز از بین نمی‌رود بلکه از صورتی به صورت دیگر تبدیل می‌شود. چربی‌های ذخیره شده در بدن نیز خارج از این قاعده نیستند. اگر در خصوص درمان چاقی در مورد معجزه‌ای به نام چربی‌سوز ادعایی شنیدید، براساس قانون بقای انرژی باید این سوال برای تان طرح شود که با مصرف این ترکیبات لاغر کننده و به اصطلاح «چربی‌سوز»، انرژی ذخیره شده به صورت چربی در بدن به چه شکل دیگری از انرژی (مثل حرارت، نور یا حرکت) تبدیل می‌شود و از بین می‌رود؟ به عبارت دیگر، بعد از مصرف این چربی‌سوزها کدام کوره در بدن روشن می‌شود تا چربی‌های ذخیره‌ای در آن دود شود یا احياناً کدام پروژکتور در بدن از تبدیل چربی به نور روشن می‌گردد یا کدام موتور توربو از تبدیل انرژی چربی به نیروی حرکتی در بدن شروع به کار می‌کند؟

تا به امروز تنها و تنها اگر دریافت انرژی از غذا کمتر از نیاز بدن (متابولیسم پایه و فعالیت بدنی) باشد، چربی‌های ذخیره شده صرف انجام کارهای جاری و حیاتی بدن می‌شود و کاهش وزن پدید می‌آید. و نیز به هیچ ترفندی نمی‌توان تنها بخشی از چربی را از ناحیه‌ای خاص در بدن زدود. وعده‌ی لاغری موضعی با دستگاه و لیزر و ماساژ و... اصل بقای انرژی را شرمسار و متولیان درمان را بیش از بیش در دین مردم زودباور نگه می‌دارد.

دکتر سیدمحسن مداح

متخصص تغذیه

نشانی: رشت، گلزار، خیابان ۸۰، تلفن: ۷۲۲۸۲۸۲

Email: maddahm@yahoo.com

پانویس - دو توضیح:

۱. داروهایی که با تحریک سیستم عصبی سمپاتیک یا تحریک چرخه‌های **فوتایل** در سلول بتوانند راندمان انرژی سلولی را پایین نگه دارند همیشه مورد تحقیق و جستجو بوده‌اند، ولی چون گیرنده‌های درگیر در این چرخه مثل گیرنده‌های آدرنرژیک غیراختصاصی هستند، عوارض وسیع این داروها مانع از حضور آن‌ها در بازار شده است. به‌عنوان مثال گیرنده‌های آدرنرژیک در سوخت‌وساز و کنترل گرسنگی و سیری در هیپوتالاموس نقش دارند و در عین حال این گیرنده‌ها در قلب و عروق و اندام‌های دیگر نیز اعمال حیاتی دیگری را به‌عهده دارند که مداخله در اثر آن‌ها تنها در مراکز مورد نظر در مغز میسر نیست.
۲. سایر مکمل‌های کاهش وزن که توسط شبکه‌های ماهواره‌ای و عطاری‌ها (و متأسفانه برخی داروخانه‌ها) تبلیغ می‌شوند و مصرف‌کنندگان هیچ‌گونه اطلاعاتی از محتویات آن ندارند، داروهایی هستند که در برچسب‌های آن‌ها به عباراتی مانند «گیاهی» یا «طبیعی» بسنده شده است. خیلی از این داروهای به‌اصطلاح گیاهی دارای دوز بالای داروی سیبوترامین (Sibutramine) هستند که کاهنده‌ی اشتهاست که غیرمجاز شناخته شده و جمع‌آوری شده است.