

دراسة: الحرص على اتباع نظام غذائي قاسى قد يهدد صحتك



السبت 29 أكتوبر 2016 03:10 م

توصلت إحدى الدراسات الحديثة التي نشرت في مجلة Consumer Psychology إلى أن الإخلال بنمط الحياة الصارم ليوم واحد أسبوعياً قد يساهم في بقاءك بصحة جيدة

كما اثبتت الدراسة أن هؤلاء ممن يضعون أنفسهم تحت وطأة نظام غذائي صارم للوصول لأهداف صعبة المنال قد يشعرون بخيبة أمل كبيرة حال حدوث أي إخفاق وانقطاع سريع

تقول كيتلين رابيل، إخصائي نظم التغذية المعتمد، إلى إمكانية حدوث بعض المشكلات على المدى القصير حال التقيد بنظام غذائي معين، كما قد يؤدي إتباع نظام غذائي صارم، على المدى الطويل، إلى حدوث نقص في بعض العناصر الغذائية الدقيقة واختلال في سلوكيات تناول الطعام وحدث بعض الاضطرابات الذهنية الأخرى