

دراسة: الحرث على اتباع نظام غذائي قاسي قد يهدد صحتك



السبت 29 أكتوبر 2016 م

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

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

تقول كيتلين رايبيل، 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 واحتلال في سلوكيات تناول الطعام وحدوث بعض الاضطرابات الذهنية الأخرى