～　健康を守るために　～

はじめに

近年、誤ったdiet方法を実践して、体調を崩してしまう女性が増えています。一時的に体重が落ちたとしても、心身の健康に深刻なダメージを残す場合があるので注意が必要です。

# 危険なdietとは

実行しても効果がないどころか、悪影響を及ぼす可能性のあるdietとして、以下のようなパターンがあります。

patternＡ 無理な食事療法

paternＢ 無謀な運動

patternＣ 非科学的な手段

また、脂肪吸引などの外科手術には、一定の効果があるとされていますが、長期的にみて、身体にどのような影響が出るのかについては未知数であり、実行には慎重さが求められます。

# 具体例

危険なdietの具体的な例を示します。

パターンＢの例１：アフリカン・ダンス・diet

アフリカに伝わる民族舞踊を習得し、トランス状態となって踊り続けるdiet。一定の効果は期待できるが、急激な運動により足腰を痛める場合がある。また、人前で実行することによって友達がいなくなるなど、社会生活に与える影響も大きい。

パターンＣの例１：ジェットコースターdiet

５時間以上、ひたすらジェットコースターに乗り続けるdiet。恐怖感と、体にかかるＧによって、多くのカロリーが消費される、と考えられている。しかし、首にかかる負担が大きく、場合によっては捻挫に似た症状を引き起こすことがある。また、遊園地の係官に変な目で見られるなど、心理面に与えるストレスも大きい。

パターンＣの例２：悲しみdiet

あまりにも悲しい映画や小説を見続けて号泣するdiet。泣く、という行為により、カロリーを消費する。水分を失うことによって、一時的に体重の減少は見られるが、水分は体重とは直接関係がなく、効果が期待できない。また、悲しみに沈みやすい性格に変化してしまう可能性があるほか、目が腫れて外出が困難となるなど、デメリットが目立つ。

# おわりに

dietについては、様々なホームページがあります。検索サイトなどを用いて、安全なdiet方法を探してみてください。