

Dailymealz™

الدليل الكامل لحمية الكيتوجينيك كيتو دايت



الفهرس

- 3 مقدمة عن الكيتو دايت
- 4 أنواع الكيتو دايت
- 10 كيف تختار نظام الكيتو المناسب
- 11 الأطعمة المسموحة
- 12 الأطعمة المنوعة
- 13 أهم 10 نصائح عند اتباع حمية الكيتو
- 17 الأخطاء الأكثر شيوعًا في الكيتو دايت
- 20 أهمية الدهون في نظام الكيتو
- 22 متى تظهر نتائج الكيتو دايت
- 23 رجوع الوزن بعد الكيتو
- 25 أضرار ومخاطر الكيتو و كيف تتجنبها
- 28 جدول كيتو دايت أسبوعي



ما هو الكيتو دايت؟

الكيتو دايت أو حمية الكيتوجينك هو نظام غذائي يقوم على تقليل كمية الكربوهيدرات بنسبة كبيرة واستبدالها بالدهون الصحية إلى جانب الألياف والبروتينات. يساعد ريجيم الكيتو على إنقاص الوزن وعلاج بعض الأمراض أو تقليل أعراضها في حالة اتباعه بشكل سليم مثل ارتفاع ضغط الدم، السكري، الصرع، وغيرها

متى ظهرت حمية الكيتو دايت؟

ظهرت حمية الكيتو دايت في عام 1923 على يد الدكتور راسل وايلدر الذي صمم هذه الحمية كجزء من البرنامج العلاجي لبعض الأمراض التي ترتبط بالتمثيل الغذائي مثل الصرع والزهايمر. وبعد أن حقق النظام نتائج مبهرة في تخفيف أعراض الأمراض المذكورة، لوحظ فقدان المرضى للوزن الزائد. ومن هنا جاءت فكرة استخدام حمية الكيتو في تخفيض الوزن

ما هي فوائد الكيتو؟

أثبتت التجارب أن اتباع حمية الكيتو دايت بالشكل الصحيح لها عدة فوائد، منها:-

1. خسارة الوزن بشكل أسرع من باقي الحميات.
2. تحسسين النشاط والقدرة البدنية.
3. علاج مقاومة الانسولين.
4. ثبات نسبة الجلوكوز في الدم.
5. خفض نسبة السكر في الدم.
6. تنقية البشرة وجعلها أكثر نعومة.

كيف يساعد نظام الكيتو على إنقاص الوزن؟

يقوم جسم الإنسان بحرق الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) لتوفير الطاقة اللازمة للقيام بالوظائف الحيوية والمهام اليومية. في حال تقليل كمية الكربوهيدرات التي يتم إدخالها للجسم، يقوم الجسم بتحويل مصدر الطاقة إلى حرق الدهون، وبالتالي خسارة الدهون المتراكمة في الجسم. تعرف عملية تحويل الطاقة هذه باسم الدخول في الحالة الكيتوزية.



أنواع الكيتو دايت

يوجد عدة أنواع لحمية الكيتو دايت. جميعها تتفق في تقليل نسبة الكربوهيدرات وزيادة نسبة الدهون. ولكن تختلف فيما بينها في كمية الكربوهيدرات المسموح بها خلال اليوم وبعض أنواع الأطعمة. حيث تسمح بعض أنواع الكيتو دايت بتناول كميات محدودة من بعض الأطعمة بينما تمنعها أنواع أخرى تمامًا. من أنواع الكيتو دايت الكيتو الكلاسيكي، الكيتو المعدل، ليزي كيتو (كيتو الكسالي)، ديرتي كيتو، كيتو دايت عالي البروتين، الكيتو دايت النباتي، وغيرها.



الكيتو دايت الكلاسيكي



ما هو نظام كيتو كلاسيك

نظام كيتو كلاسيك هو الكيتو دايت الذي صممه الدكتور راسل وايلدر سنة 1923. وكان الهدف من هذه الحمية هو المساعدة في علاج مرضى الصرع وتقليل أعراض المرض لديهم. ومع الوقت، توصل الباحثون إلى أن هذه الحمية لها فوائد أخرى مثل علاج السمنة ومرض السكري من النوع الثاني. وهذه كافة المعلومات الهامة حول نظام كيتو كلاسيك.

نظام الكيتو هو حمية تعتمد بشكل عام على تقليل نسبة الكربوهيدرات في الأطعمة حتى يتم تحويل نظام الطاقة في الجسم بحيث يعتمد الجسم على الطاقة الصادرة من حرق الدهون بدلاً من الجلوكوز. ولذلك فهو يساعد على خسارة الوزن وتقليل نسبة الدهون المتراكمة في الجسم

كيف أتبع حمية الكيتو كلاسيك؟

لاتباع نظام الكيتو دايت الكلاسيكي، يجب أن تقوم بتقسيم السعرات الحرارية في الأطعمة اليومية وفقاً للنسب التالية:-

- 90% دهون صحية.
- 6% بروتينات.
- 4% كربوهيدرات.



نظام ليزي كيتو



ما هو نظام ليزي كيتو

على الرغم من سهولة نظام الكيتو، إلا أن البعض يجد صعوبة في اتباعه. وهذا ما أدى إلى استحداث نظام ليزي كيتو أو كيتو الكسالي. يتشارك نظام ليزي كيتو "Lazy Keto" مع حمية الكيتو التقليدية "كلاسيك كيتو" في العناصر الأساسية للحمية. وهي تقليل نسبة الكربوهيدرات في الأطعمة إلى نسبة تتراوح بين 5-10% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. وأن لا تزيد الكربوهيدرات عن 20 غرام أو بحد أقصى 50 غرام في اليوم الواحد. ومع ذلك، يختلف ليزي كيتو عن الكيتو التقليدي في عدم الالتزام بنسب محددة للبروتينات والدهون. حيث يمكنك تناول أي قدر تشاء من البروتينات والدهون الصحية. دون الحاجة لحساب كميات محددة. كما عدم متابعة السعرات الحرارية، وتناول القدر الذي يراه الشخص مناسبًا له. بالإضافة إلى ما سبق، يتيح هذا النظام تناول بعض الأطعمة الممنوعة في الكيتو الكلاسيكي. مثل إدخال بعض الفواكه الممنوعة في الكيتو. طالما كانت نسبة الكربوهيدرات في الأطعمة هذه لا تتعدى النسبة المسموح بها يوميًا.

هل الليزي كيتو مضر؟

يرى أخصائيو التغذية ذوي الخبرة بنظام الكيتو، أن نظام ليزي كيتو سلاح ذو حدين. فعلى الرغم من كونه أسهل من الكيتو الكلاسيكي مما يجعله أكثر شعبية، إلا أنه قد ينطوي على عدة مشاكل يجب أخذها بعين الاعتبار.

حيث أن الإفراط في تناول البروتينات، قد ينتج عنه تحول البروتين إلى سكر في الدم. وبالتالي لن يدخل الجسم في الحالة الكيتونية أو الحالة الكيتوزية. وهي الحالة التي يتحول الجسم من خلالها إلى حرق الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من الكربوهيدرات.

النظام الغذائي الكيتوني أو الكيتو دايت هو نظام يعتمد على الدهون ويقلل نسبة الكربوهيدرات في الأطعمة بشكل كبير. يعتقد الكثير أن الكيتو دايت لا يتماشى مع الأشخاص النباتيين. وذلك لاعتماده على البروتينات الحيوانية بشكل كبير. لكن على الرغم من ارتباط الكيتو بالأطعمة الحيوانية، إلا أن الكيتو دايت نباتي موجود ومتبع من قبل الكثير.



الكيتو دايت النباتي



ما هو الكيتو دايت النباتي

الأنظمة الغذائية النباتية هي حميات تستبعد جميع المنتجات الحيوانية، مما يجعل تناول الأطعمة منخفضة الكربوهيدرات أكثر صعوبة. ولكن من خلال التخطيط الدقيق والسليم للجدول اليومي، يمكن للأشخاص النباتيين اتباع الكيتو دايت والاستفادة من فوائده التي تشمل خسارة الوزن وعلاج مقاومة الأنسولين.

يوجد عدة أنواع من الأنظمة الغذائية النباتية:

- كيتو دايت نباتي يسمح بتناول الأسماك، والبيض، ومنتجات الألبان
- كيتو دايت نباتي يمنع كل ما هو مشتق من الحيوانات ويعتمد على الأطعمة النباتية بشكل كامل 100%.

وفي حال كان النظام النباتي الذي تتبعه يسمح بتناول الأسماك والبيض ومنتجات الألبان (Vegetarian) فلن تواجه مشكلة في اتباع الكيتو دايت على الإطلاق. وكل ما ستتخلى عنه هو اللحوم الحمراء والدواجن. حيث يمكنك الاعتماد على الأسماك، المأكولات البحرية، البيض، الزبد الحيواني، الأجبان، كريمة الخفق والطهي، والقشطة. أما في حال كان النظام النباتي الذي تتبعه يقيد الأطعمة المسموحة بالوجبات النباتية فقط (Vegan)، فسيكون الأمر أصعب قليلاً ولكن يمكنك الاعتماد على زيت الزيتون، زيت جوز الهند، الأفوكادو، المكسرات، والبذور. إلى جانب بدائل المشتقات الحيوانية المنخفضة الكربوهيدرات



نظام الكيتو المعتدل



ما هو نظام الكيتو المعتدل

نظام الكيتو دايت المعتدل هو نسخة مطورة من الكيتو الكلاسيكي. تتشابه هذه النسخة بشكل كبير مع الكيتو الكلاسيكي ولكن مع مساحة أكبر من الحرية تسمح بالابتكار والإبداع. في هذا النوع يمكنك تناول بدائل الكربوهيدرات الممنوعة مثل دقيق اللوز وحليب اللوز ودقيق جوز الهند وغيرها وإدخال كميات بسيطة من بعض أنواع الفواكه والخضراوات مثل القرنبيط (الزهرة)، والكوسة والباذنجان والطماطم إلى جانب بعض أنواع الفواكه مثل الفراولة وأنواع التوت. الهدف من هذا النوع هو توفير التنوع لكي يتمكن محبي الكيتو من اتباع الكيتو دايت على المدى البعيد واتخاذها كأسلوب حياة.

كيف أتبع حمية الكيتو المعتدل؟

لاتباع نظام الكيتو دايت المعتدل، يجب أن تقوم بتقسيم سعراتك الحرارية اليومية وفقاً للنسب التالية:-

- 75% دهون صحية.
- 20% بروتينات.
- 5% كربوهيدرات.



كيف تختار نظام الكيتو المناسب لك؟

الإجابة على هذا السؤال تعتمد على تفضيلك، إذا كنت تود خسارة أكبر قدر ممكن من الوزن خلال وقت قصير، فننصحك بنظام الكيتو الكلاسيكي، أما إذا كنت تبحث عن حمية تعتمد على أسلوب حياة تستمر عليها لفترات طويلة، فإن نظام الكيتو المعتدل هو الخيار الأمثل لك. أما إذا كنت تجد صعوبة في الالتزام بنظام الكيتو بسبب ظروف العمل وعدم تواجدك في المنزل معظم اليوم، فإن النظام الأمثل لاتباعه هو ليزي كيتو.



الأطعمة المسموحة



الدهون الحيوانية

سواء كانت زبدة أو دهن أو شحم



اللحوم والدواجن

الأسماك بمختلف أنواعها والبيض



الزيوت الصحية

مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند



الخضراوات الورقية

وبعض الخضروات منخفضة الكربوهيدرات



البذور

مثل بذور دوار الشمس وبذور اليقطين



المكسرات

مثل الجوز واللوز والبندق والمكاديميا



بعض الفواكه

منخفضة الكربوهيدرات مثل الفراولة والافوكادو



الأجبان الحيوانية

ومنتجات الألبان ذات الدهون المرتفعة



المشروبات

منخفضة وعديمة الكربوهيدرات مثل الشاي والقهوة والأعشاب



الأطعمة المتنوعة



الفواكه

معظم الفواكه فيما عدا قليلة الكربوهيدرات



السكر

بكافة أنواعه بما في ذلك السكر البني وسكر الفواكه



الأجبان

المصنعة والمطبوخة والتي تحتوي على دهون نباتية



الحبوب

رز، قمح، شوفان، كينوا (دقيق، مكرونة، مخبوزات)



المشروبات

الغازية والعصائر والحليب



الزيوت المهدرجة

مثل زيت دوار الشمس وزيت الذرة



الخضروات

النشوية مثل البطاطا والبطاطس والجزر



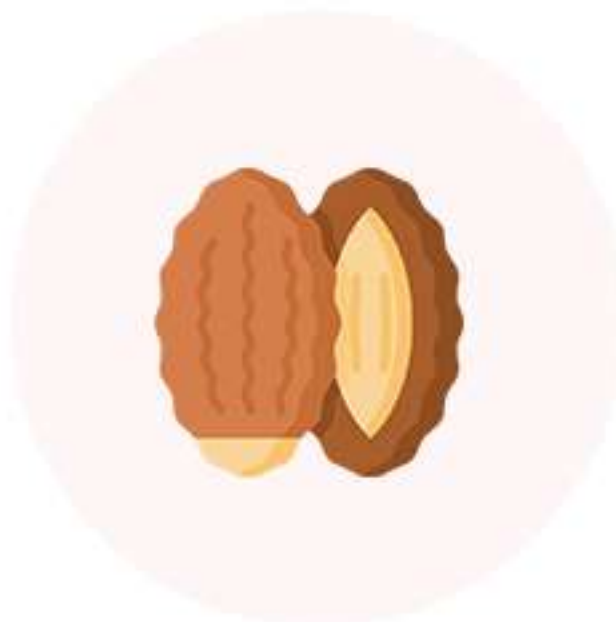
الفاست فود

الوجبات السريعة والوجبات الجاهزة



بعض الفواكه

الفواكه المجففة والتمور



العسل

العسل الأبيض والعسل الأسود وعسل التمر





أهم 10 نصائح
عند إتباع حمية الكيتو



1 تأكد من أن الكيتو دايت مناسب لك

حمية الكيتو دايت لا تلائم الجميع. فهي غير مناسبة للحوامل والمرضعات على الإطلاق. وعلى الرغم من أن معظم الدراسات أثبتت أن حمية الكيتو تساعد على علاج أو تخفيف أعراض الأمراض المزمنة. ولكن أصحاب الأمراض المزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب والشرايين، أو ارتفاع الكوليسترول، عليهم استشارة طبيهم الخاص قبل البدء في حمية الكيتو دايت للتأكد من أن الحمية مناسبة لهم.

2 تعرف على الأطعمة المسموحة والممنوعة في الكيتو

قبل البدء في حمية الكيتو، يجب عليك التعرف على الأطعمة المسموحة و الممنوعة في هذه الحمية. بشكل عام، يجب عليك الاعتماد على الأطعمة الغنية بالدهون الصحية والبروتينات والألياف، والابتعاد عن الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) و يجب الانتباه إلى أن الكربوهيدرات لا تقتصر على الأرز والخبز والمعكرونة فقط، فالعديد من الأطعمة الصحية التي يشيع تناولها خلال الحميات تحتوي على نسب مرتفعة من الكربوهيدرات، مثل الشوفان والبقوليات والفواكه وحتى بعض أنواع الخضراوات.

3 قم بتحضير المنزل

حمية الكيتو ليست من الحميات السهلة. ستشعر في بعض الأوقات برغبة شديدة لتناول قطعة من الخبز الأبيض، أو الشوكولاتة، أو القليل من شرائح البطاطس. لذلك يجب عليك أخذ إجراءات احتياطية لكي تتجنب الوقوع في المحظورات . قم بإبعاد جميع الممنوعات من الثلاجة أو خزانة المطبخ. حاول أن توفر البدائل المناسبة للكيتو دايت. مثل بعض المقرمشات المصنوعة من دقيق اللوز، خبز البروتين، والشوكولاتة الداكنة المحلاة ببدائل السكر.

4 تعرف على أضرار ومخاطر الكيتو

قد يؤدي اتباع حمية الكيتو دايت بشكل غير صحيح إلى بعض الآثار الجانبية، مثل الضعف العام، الصداع، ونقص أنواع الفيتامينات والمعادن في الجسم. ولكن كل هذه الأعراض يمكن تجنبها من خلال اتباع الحمية بالشكل الصحيح. لذلك يجب أن تتعرف على أضرار ومخاطر الكيتو وتعرف كيف تتجنبها.

5 اختبار قدرتك على تقبل الدهون

تعتمد حمية الكيتو دايت بشكل أساسي على الدهون الصحية، مثل الدهون الحيوانية، الزبدة، زيت الزيتون، زيت جوز الهند وغيرها. قد تسبب كثرة الدهون بعض الأضرار على الجهاز الهضمي لدى البعض، قد تشمل عدم الارتياح، الإسهال، الشعور بالانتفاخ، أو آلام في المعدة والقولون. لذلك يجب عليك اختبار قدرة تحمل جهازك الهضمي للدهون قبل البدء في حمية الكيتو. يمكنك القيام بذلك من خلال تناول طبق اللحم المقلّى بالزبد مع الخضار الورقية من غير خبز أو أرز. إذا لم تشعر بأي توعك يمكنك البدء في نظام الكيتو.

6 تعلم كيف تحسب الكربوهيدرات الصافية

تنقسم الكربوهيدرات إلى قسمين: كربوهيدرات قابلة للهضم، وأخرى غير قابلة للهضم. الكربوهيدرات القابلة للهضم هي السكريات، والتي يقوم الجسم بهضمها وامتصاصها، ومن ثم تحويلها إلى جلوكوز في الدم. أما الكربوهيدرات غير القابلة للهضم فهي الألياف، والتي لا يمكن هضمها أو امتصاصها، ويتخلص منها الجسم مع الفضلات. ولذلك لا يتم احتساب الألياف ضمن الكربوهيدرات، ويمكن طرحها من الكربوهيدرات الكلية لمعرفة الكربوهيدرات الصافية. على سبيل المثال، كل 100 غرام من بذور الكتان تحتوي على 29 غرام من الكربوهيدرات الكلية، وهو رقم كبير جدًا مقارنة بأن كمية الكربوهيدرات المسموحة في حمية الكيتو الكلاسيكية هي 20 غرام فقط! ولكن كل 100 غرام من بذور الكتان تحتوي على 27 غرام من الألياف، وبالتالي يمكن طرح 27 من 29 لنصل إلى 2 غرام من الكربوهيدرات الصافية فقط في كل 100 غرام من بذور الكتان، ولذلك تعتبر من الأطعمة المثالية في الكيتو دايت.

7 احتفظ بجداول العناصر الغذائية

حمية الكيتو دايت تعتمد بشكل كبير على محتوى القيم الغذائية ونسبها، وخاصة المغذيات الرئيسية أو الكبرى وهي الدهون، والكربوهيدرات والبروتينات. بالإضافة إلى الألياف. لذلك، يفضل أن تحتفظ بالجداول الذي يحتوي على نسب أو محتوى هذه العناصر الغذائية لتتمكن من متابعة النسب بشكل يومي.

8 تعلم الطبخ أو ابحث عن بديل مناسب

الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة غير ملائمة على الإطلاق للكيانو دايت. حيث أنها تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات. حتى اللحوم والسلطات، والتي قد تعتقد أنها آمنة ومناسبة، قد تتفاجئ بكمية الكربوهيدرات المخفية التي تحتوي عليها، والتي تتمثل بإضافة السكر أو الدقيق أو الزيوت الضارة إلى الصلصات وخلطات التتبيل. مما يجعلها غير مناسبة لنظام الكيتو. لذلك، يجب عليك أن تتعلم الطبخ لكي تقوم بإعداد وجباتك الخاصة بنفسك. أما إذا كنت لا تجيد الطبخ أو لا يوجد لديك الوقت الكافي، فيمكنك الاستعانة بتطبيق ديلي ميلز الذي يوفر لك اشتراك اليوم الكامل بنظام الكيتو دايت، ويقدم لك ثلاث وجبات رئيسية + وجبة خفيفة (فطور + غداء + عشاء + سناك) تصلك يوميًا إلى باب المنزل أو المكتب.

9 تأكد من تناول ما يكفي من الدهون

الحرص على تناول كميات كافية من الدهون الصحية المسموحة في الكيتو أمر في غاية الأهمية. حيث أنها المصدر الرئيسي لطاقة الجسم في هذه الحمية. لذلك يجب أن تكون الدهون جزء أساسي من كل الوجبات اليومية الرئيسية والخفيفة.

10 راقب السعرات الحرارية اليومية

بعض أنواع الكيتو دايت لا تعتمد على حساب السعرات الحرارية، وهذا قد يؤدي إلى تجاوز الحد اليومي بقدر كبير جدًا. لذلك إذا كنت تبحث عن خسارة الوزن بشكل فعال وسريع، يفضل مراقبة السعرات الحرارية اليومية.





الأخطاء الأكثر شيوعًا في الكيتو دايت

نظرًا لأن حمية الكيتو دايت مختلفة نوعًا ما عن باقي الحميات التي اعتدنا عليها. قد نقع في بعض الأخطاء التي تتسبب في إخراجنا من حالة الكيتوزية، أو إبطاء عملية خسارة الوزن وفي بعض الأحيان ثبات الوزن. وهذه هي أبرز الأخطاء.



1 عدم تناول كميات كافية من الدهون

الخطأ: أن تناول كميات كافية من الدهون في حمية الكيتو قد يكون تحدي كبير للبعض، خاصة أولئك الذي اعتادوا على الحميات التقليدية التي تمنع الدهون تمامًا لذلك، فمن الضروري أن تراقب كميات الدهون الصحية في وجباتك في الفترة الأولى.

الحل: تناول البيض المقلي بالسمن بدلاً من المسلوق، اختر اللحوم الغنية بالدهون، أضف زيت الزيتون إلى السلطات، وأضف قطعة من الزبدة إلى قهوتك. نعم القهوة بالزبدة بدلاً من القهوة بالحليب، قد تستغرب الأمر في البداية ولكن ستحبه بعد التجربة.

2 عدم حساب نسبة البروتين

الخطأ: تؤثر نسبة البروتين على نسبة خسارة الوزن في الكيتو دايت. تحتوي البروتينات على نسبة عالية من الأحماض الأمينية. والتي لها دور كبير في بناء العضلات و إصلاح الأنسجة والشعور بالشبع لفترات طويلة. لذلك، إذا كنت تشعر بالجوع بشكل متكرر أثناء حمية الكيتو. أو أنك لم تخسر الوزن لمدة أسبوعين، فهذا يعني أنك تتناول كميات قليلة جدًا من البروتين.

الحل: من الأفضل أن تتناول النسبة الصحيحة من البروتينات، ولكن إذا واجهتك مشكلة في حساب النسبة بدقة، اتجه إلى تناول المزيد من البروتينات، فهذا بالتأكيد أفضل وأقل ضررًا من قلة البروتينات. تناول نسبة أكبر من البروتين قد تؤدي إلى إبطاء خسارة الوزن. ولكن تناول نسبة أقل يؤدي إلى ثبات الوزن، الجوع، والشعور بالإرهاق.



3 الحصول على كمية غير كافية من الفيتامينات

الخطأ: عدم الحصول على كمية كافية من الفيتامينات والمعادن، يؤدي إلى الكثير من المشاكل الصحية؛ منها جفاف البشرة، تساقط الشعر، عدم التركيز وغيرها. وهذه المشاكل ليست بسبب حمية الكيتو، ولكن بسبب الخطأ الشائع في حمية الكيتو.

الحل: لكي تتجنب الوقوع في هذا الخطأ، احرص دومًا على إضافة كمية كبيرة من الخضراوات الورقية إلى وجباتك مثل البقدونس، الجرجير، السبانخ، الكزبرة، الكرفس، وغيرها. الخضراوات الورقية منخفضة الكربوهيدرات جدًا، وتضم نسبة عالية من الألياف، والفيتامينات، والمعادن.

4 طلب الوجبات الجاهزة

الخطأ: من أكثر أخطاء الكيتو دايت شيوعًا اعتقاد أن تناول اللحوم المشوية والسلطات في المطاعم يتناسب مع الكيتو. ولكن في الحقيقة غالبًا ما تكون هذه الوجبات غير ملائمة لحمية بسبب ما يتم إضافته للحوم والسلطات. تحتوي التتبيلة أو الصلصات التي تستخدمها المطاعم مع اللحوم والسلطات على الزيوت النباتية، السكر، الدقيق، وغيرها من المواد التي لا تتناسب مع الكيتو دايت.

الحل: من الأفضل إعداد الأطعمة داخل المنزل، ولكن إذا كنت مضطرًا إلى تناول الوجبات خارج المنزل، فابحث عن مطعم أو تطبيق موثوق يوفر وجبات مخصصة لحمية الكيتو، لكي تضمن عدم وجود أي كربوهيدرات مخفية في وجبتك.



أهمية الدهون في نظام الكيتو

تعد الدهون جزءًا أساسيًا من النظام الغذائي المتوازن وجزءًا كبيرًا من النظام الغذائي في حمية الكيتو دايت. للدهون أهمية كبيرة، فهي المصدر الأساسي للأحماض الدهنية التي لا يستطيع الجسم تكوينها. كما أن الدهون ضرورية لامتصاص بعض أنواع الفيتامينات مثل فيتامين أ، وفيتامين د، وفيتامين هـ، ولا يمكن للجسم الاستفادة من هذه الفيتامينات إلا في حال تناولها مع بعض الدهون.



الدهون غير المسموحة في الكيتو

على الرغم من أن حمية الكيتو دايت تعتمد بشكل كبير على تناول كميات كبيرة من الدهون، إلا أن هذه الدهون يجب أن تقتصر على الدهون الصحية. ولكي يتمكن الجميع من الاستفادة من فوائد الكيتو وتجنب حدوث أي أضرار مثل ارتفاع الكوليسترول والإصابة بأمراض القلب والشرايين. هذه بعض أنواع الدهون التي يجب تجنبها أثناء حمية الكيتو:-

- الزيوت النباتية المضرة (مثل: زيت الذرة، زيت دوار الشمس، زيت بذور القطن، زيت الكانولا).
- الدهون المتحولة والدهون الاصطناعية
- الألبان والمنتجات نباتية الدهن
- الدهون المشبعة

أفضل مصادر الدهون في الكيتو

تعتمد حمية الكيتو على نسبة عالية من الدهون الصحية تتراوح بين 55 إلى 80% من إجمالي السعرات الحرارية في اليوم. وهذه نسبة كبيرة جدًا. قد يرى البعض أن تحقيق هذه النسبة أمرًا صعبًا، ولكن في الحقيقة مصادر الدهون في الكيتو كثيرة ومتنوعة ويمكن الجمع بين عدة أطعمة غنية بالدهون الصحية في اليوم الواحد لتحقيق هدفك، منها:-

- الزبدة والسمنة الحيوانية 100%
- الزيتون وزيت الزيتون
- الأسماك الغنية بالدهون (السلمون، التونة، السردين، والأنشوجة)
- البيض (بيضة متوسطة/5 غرام دهون)
- أنواع الجبن (حيوانية 100% وكاملة الدسم، وغير مصنعة)
- جوز الهند، الأفوكادو، المكسرات
- البذور (بذور الكتان و الشيا وبذور دوار الشمس وبذور اليقطين)



متى تظهر نتائج الكيتو دايت؟

تختلف المدة التي تظهر خلالها نتائج حمية الكيتو دايت، مثل مدى الالتزام بالحمية، والسن، والنشاط البدني، وطبيعة الجسم أيضًا. ولكن بصفة عامة تظهر نتائج الكيتو دايت في الفترة ما بين أسبوع وثلاث أشهر.



الأسبوع الأول



عند البدء في حمية الكيتو دايت، وخلال الأسبوع الأول ستلاحظ نزول ما يقرب من 2 كيلو غرام من الوزن، وقد تصل إلى أربع كيلو غرامات. ولكن في الحقيقة ان هذه الخسارة لا تكون من خسارة الدهون، وإنما من خسارة الماء الذي يرتبط بتناول الكربوهيدرات. حيث أن كل غرام واحد من الكربوهيدرات، يقوم بتخزين ما يعادل 4 غرام من الماء في الجسم. ولذلك عند الامتناع عن تناول الكربوهيدرات، ستلاحظ نزول الوزن خلال الأسبوع الأول.

الشهر الأول



خلال الشهر الأول تبدأ النتائج بالظهور عند معظم الأشخاص، حتى وإن كانوا غير ملتزمين بشكل كامل. وتتراوح نسبة خسارة الوزن بعد انقضاء الشهر الأول بين 2 و 8 كيلو غرام، وفقًا لطبيعة الجسم ومدى الالتزام بالقيم الغذائية الصحيحة

الشهر الثالث



بعد انقضاء الشهر الثالث، ستكون نتائج الكيتو دايت بالتأكيد قد ظهرت عند كافة متبعي الحمية مهما كانت نسبة التزامهم. ولكن في حالة الالتزام تمامًا بمعايير حمية الكيتو دايت، فغالبًا ما تتراوح نسبة خسارة الوزن في هذا الوقت بين 12 و 20 كيلو غرام. وهي بالتأكيد نتائج رائعة تشجع على الالتزام والاستمرار حتى الوصول إلى الوزن المثالي. في حال لم ترى نتائج مرضية بالنسبة لك، ننصحك بمراجعة وجباتك اليومية والتأكد من أنها تحتوي على القيم الغذائية بالنسب الصحيحة. كما ننصحك بالاستمرار والتحلي بقوة الإرادة.

هل يرجع الوزن بعد الكيتو؟

في الحقيقة تعتمد إجابة هذا السؤال على عدة عوامل؛ منها مدة الاستمرار على الكيتو دايت، مدى الالتزام بالحمية، ونوع النظام الغذائي المتبع بعد ترك الكيتو. ولكن بشكل عام، نستطيع أن نقول بأن إجابة سؤال: هل يرجع الوزن بعد الكيتو؟ هي لا ونعم. لا لن يرجع الوزن المفقود في حمية الكيتو دايت في حالة اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن بعد الانتهاء من الكيتو دايت. ونعم، سوف يرجع الوزن بعد الكيتو، إذا عدت إلى العادات الغذائية الخاطئة واتبعت نظام غير صحي ومليء بالدهون المشبعة والكربوهيدرات الضارة.

الأمر كله يتوقف عليك وعلى مدى التزامك ولكي نضمن أن لا يرجع الوزن بعد الكيتو، نقدم لك بعض النصائح التي سوف تساعدك على المحافظة على وزنك وعدم اكتساب الوزن بعد ترك الكيتو دايت.

كيف تتجنب عودة الوزن بعد الكيتو؟

اعتماد أسلوب حياة جديد

اتباع الكيتو دايت غالبًا ما يغير من معتقدات الأشخاص حول الأنظمة الغذائية. ويساعدهم على تبني أسلوب حياة جديد ومختلف عن الذي كانوا يتبعونه سابقًا. لذلك، يجب عليك الاستفادة من تجربة الكيتو، وتغيير نمط الحياة الذي يسبب زيادة في الوزن.

تدرج في ترك الكيتو

الكيتو دايت يعتمد على تقليل السكريات والكربوهيدرات بشكل كبير. لذلك من غير المنطقي الانتقال من الكيتو إلى الحلويات والمعجنات والوجبات السريعة المليئة بنسب عالية جدًا من السكريات والكربوهيدرات. لكي تنتقل من حمية الكيتو إلى حمية متوازنة دون اكتساب الوزن مرة أخرى، يجب عليك أن تدخل المزيد من الكربوهيدرات الصحية في نظامك بشكل تدريجي. ومن الأفضل أن تنتقل من الكيتو إلى حمية منخفضة الكربوهيدرات "low carb diet" لفترة مناسبة قبل العودة إلى النظام الغذائي المتوازن.

راقب نسبة الدهون التي تتناولها

يواجه البعض مشاكل بخصوص نسبة الدهون بعد ترك الكيتو، حيث أن تناول نسبة الدهون العالية من الأساسيات في حمية الكيتو. وترك الزبدة والقشدة والدهون الحيوانية يعد أمر صعبًا بعض الشيء لمن تعود على هذا النظام. لذلك تأكد من تقليل الدهون كلما قمت بزيادة الكربوهيدرات لتفادي زيادة الوزن.

اختر الكربوهيدرات الصحية

هذه النصيحة مهمة وضرورية، ويجب اتباعها دائمًا وأبدًا. اختر الكربوهيدرات الصحية والمعقدة مثل الأرز البني، خبز الدقيق الكامل، الشوفان، الخضار والبقوليات بدلًا من الكربوهيدرات الضارة مثل البطاطس المقلية، الخبز الأبيض، الحلويات، والمشروبات الغازية.

ابتعد عن الأطعمة المصنعة والجاهزة

اعتمد في نظامك الغذائي على الأطعمة الكاملة، الطازجة، المعدة في المنزل. وابتعد قدر المستطاع عن الأطعمة المعالجة والمصنعة والتي تحتوي على كميات كبيرة من المواد الكيميائية الضارة، ونسب عالية من الصوديوم والمواد الحافظة.

زد حركتك

حاول أن تزيد حركتك قدر الإمكان. حتى إن كنت غير قادرًا على القيام بالتمارين المنتظمة أو الشاقة. اكتفي بالمشي أو ممارسة تمارين التمدد أو تمارين اليوجا البسيطة.



أضرار ومخاطر الكيتو دايت وكيف تتجنبها



قامت جامعة هارفارد للصحة العامة بدراسة على مجموعة من متبعي حمية الكيتو دايت على المدى البعيد، وتوصلت إلى بعض الأضرار أو الآثار الجانبية المصاحبة لاتباع الحمية، وخاصة عدم اتباعها بالشكل الصحيح



إنفلونزا الكيتو

أثناء حمية الكيتو، يقوم الجسم بتحويل مصدر الطاقة من حرق السكريات والكربوهيدرات إلى حرق الدهون. وتعرف هذه الحالة بـ "الحالة الكيتونية" أو "الكيتوزية". يصاحب هذا التحول بعض الآثار الجانبية غير المريحة. والتي تسمى بـ "إنفلونزا الكيتو". تتمثل هذه الأعراض بالجوع المستمر والصداع والغثيان والتعب والتهيج والإمساك وعدم القدرة على التركيز. بالإضافة إلى الطفح الجلدي وخاصة في منطقة الصدر. السبب الرئيسي لهذه الأعراض هو دخول الجسم في الحالة الكيتونية وانسحاب السكر من الدم نظرًا للامتناع عن السكريات والكربوهيدرات بشكل قاطع.

من المطمئن أن هذه الأعراض لا تستمر لفترة طويلة. فهي أعراض مؤقتة وفي الأغلب تنتهي خلال ثلاث إلى خمسة أيام. وقد تطول لتصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين في حال عدم اتباع الحمية بشكل سليم. يساعد النوم وشرب الماء أو الماء المضاف له القليل من الملح الصخري على تقليل الأعراض بشكل كبير. كما ننصح بالراحة وتجنب التمارين الرياضية الشاقة.

صحة الأمعاء

عدم تناول الحبوب الكاملة والفواكه غالبًا ما يؤدي إلى الإمساك. وهو أمر غير مريح وغير صحي للقناة الهضمية. كما أن استمرار الإمساك لفترات طويلة قد يؤدي إلى مضاعفات جسيمة أخرى.

يمكنك تجنب هذه المشكلة من خلال حساب وجباتك بشكل دقيق للتأكد من احتوائها على كافة القيم الغذائية التي يحتاجها الجسم، وبالأخص الألياف. تناول بذور الشيا، بذور الكتان، بذور اليقطين، المكسرات والخضراوات الورقية والخضروات قليلة الكربوهيدرات. كما يمكنك الاستعانة بمكملات الألياف وإضافتها إلى العديد من الوصفات للحصول على كمية مناسبة من الألياف.

نقص الفيتامينات والمعادن

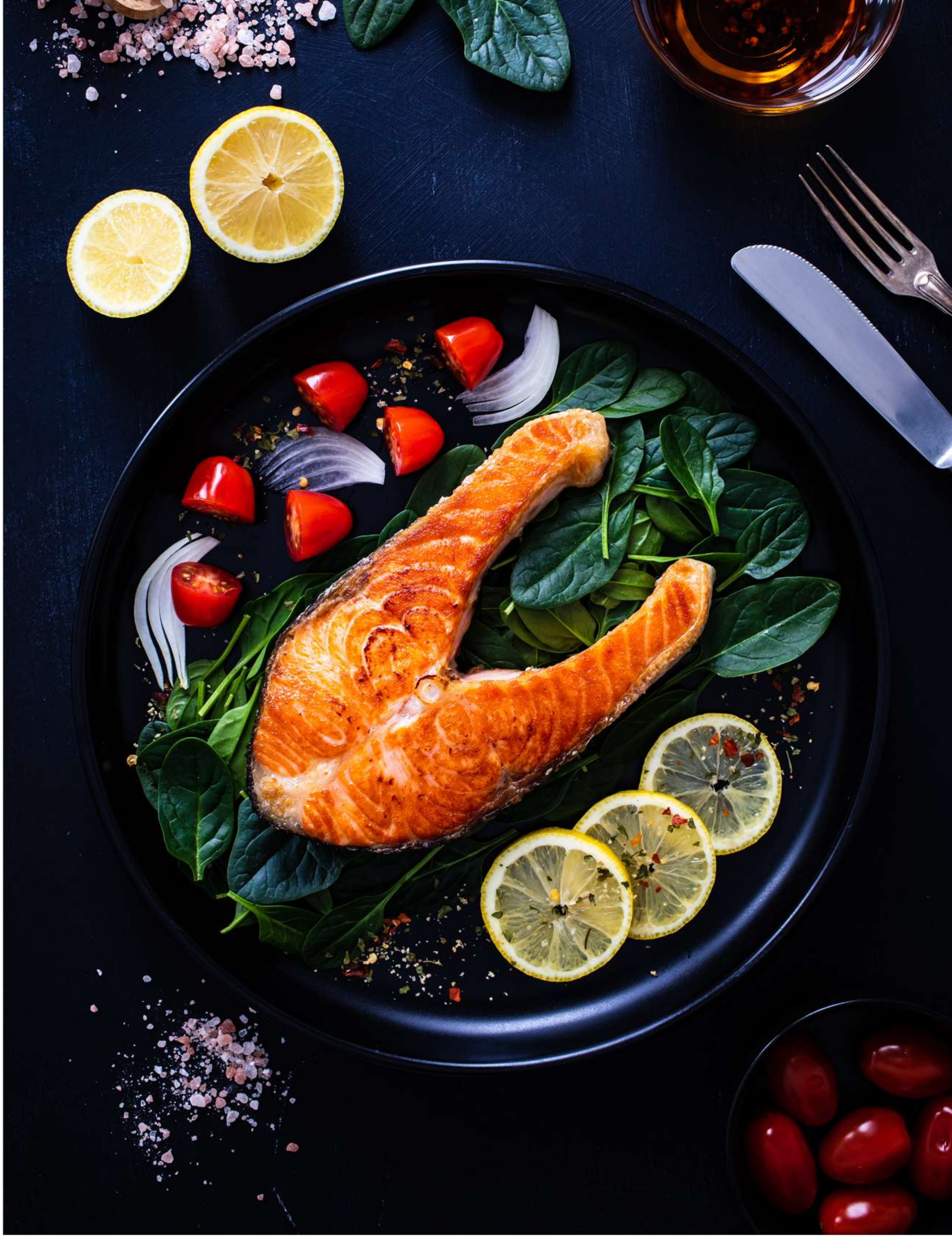
نظرًا لاستبعاد كافة أنواع الحبوب والبقوليات ومعظم الفواكه وعدد كبير من الخضراوات، يؤدي اتباع الحمية أحيانًا إلى نقص في بعض أنواع الفيتامينات والمعادن، مثل الحديد، المغنيسيوم، البوتاسيوم، والزنك. وهذا قد يؤثر بشكل كبير على صحة الجسم ويؤدي إلى الشعور بألم العضلات والإرهاق المزمن وضعف المناعة.

يمكنك تجنب الوقوع في هذه المشكلة الصحية من خلال اتباع حمية الكيتو بشكل صحيح. وإدراج كميات كافية من اللحوم والأسماك والخضراوات والفواكه والمكسرات المسموحة. وخاصة الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، وذلك لاحتوائها على كميات هائلة من العناصر الغذائية الهامة. كما يمكنك استشارة طبيبك الخاص حول تناول المكملات الغذائية لكي تضمن حصولك على النسب المطلوبة من العناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على الصحة.

الحالة النفسية غير المستقرة

كحال معظم الحميات الغذائية، عدم استقرار الحالة النفسية هي عارض جانبي. حيث يؤدي الإحساس بالحرمان من الوجبات اللذيذة والمفضلة مثل البيتزا والمخبوزات والأرز إلى إحساس بعدم الرضا قد يصل أحيانًا إلى الاكتئاب.

تجنب هذا العرض الجانبي في حمية الكيتو أسهل بكثير مما هو عليه في باقي الحميات. وذلك لأن حمية الكيتو لا تقوم على التجويع والحرمان. كما يوجد العديد من الوصفات والوجبات الكيتونية الشهية التي تحاكي معظم الوجبات اللذيذة. كما يمكنك إشباع احتياجك للمخبوزات من خلال البدائل المناسبة لحمية الكيتو والذي غالبًا ما يتم تصنيعه باستخدام دقيق اللوز أو دقيق جوز الهند. أما إذا كنت من محبي التحلية، فلا بد أن تضيف بعض الحلويات المناسبة للكيتو دايت مرة أو مرتين في الأسبوع؛ مثل البارفيه، كعكة الجبن، والآيس كريم يمكنك أن تتناولها ولكن بنسخة معدلة مناسبة للكيتو دايت.



جدول كيتو دايت أسبوعي



اليوم الأول من جدول الكيتو الأسبوعي

البيض المخفوق مع جبنة الشيدر المبشورة، يقدم مع شرائح الفلفل الأخضر	الفتور
السلمون المقلي مع أرز الزهرة	الغداء
كرات اللحم المشوية مع السبانخ المطهو بالكريمة	العشاء
القليل من بذور عباد الشمس	السناك

77 **115** **19.8** **1500**
Protein Fats Carb Cal

اليوم الثاني من جدول الكيتو الأسبوعي

بان كيك كيتو بالزبدة، مع التوت الأزرق	الفتور
علبة تونة إلى جانب سلطة الأوراق الخضراء مع تتبيلة الليمون والشطة	الغداء
شريحة اللحم المشوية إلى جانب صوص المشروم والليمون	العشاء
حفنة من اللوز غير المحمص	السناك

75 **120** **17** **1430**
Protein Fats Carb Cal

اليوم الثالث من جدول الكيتو الأسبوعي

مافن البيض مع اللحم المقدد	الفتور
صدر الدجاج المشوية مع صوص الزبدة بالليمون، إلى جانب الجرجير و5 حبات من الزيتون	الغداء
برجر مشوي في الفرن، مع المايونيز المصنوع من زيت الزيتون وأوراق الخس	العشاء
ملعقتين من زبدة الفول السوداني	السناك

80
Protein

110
Fats

17
Carb

1410
Cal

اليوم الرابع من جدول الكيتو الأسبوعي

بارفيه الفراولة اللذيذ	الفتور
أفخاذ الدجاج، شوربة العظام المسلوقة، والسلطة الطازجة	الغداء
أضلاع اللحم المشوية على الفحم مع أوراق الخس وحبّة أفوكادو	العشاء
قطع الخيار مع صوص الجبن الكريمي والبقدونس	السناك

87
Protein

140
Fats

18
Carb

1300
Cal

اليوم الخامس من جدول الكيتو الأسبوعي

سلطة البيض المسلوق	الفتور
أسيخ تكة دجاج على الفحم مع البصل والطماطم المشوية، وسلطة الجرجير مع زيت الزيتون والليمون	الغداء
شاورما اللحم مع البروكلي	العشاء
أيس كريم الفراولة بسكر ستيفيا	السناك

95
Protein

135
Fats

20
Carb

1650
Cal

اليوم السادس من جدول الكيتو الأسبوعي

ميلك شيك الفراولة بحليب اللوز وكريمة الخفق	الفتور
لازانيا الكوسة مع اللحم المفروم والسلطة	الغداء
صدور الدجاج بصوص الليمون والكريمة	العشاء
قطعتين من الشوكولاتة الداكنة 85% كاكاو أو أكثر	السناك

97
Protein

120
Fats

21
Carb

1600
Cal

اليوم السابع من جدول الكيتو الأسبوعي

لفائف الجبن مع الفلفل الأخضر والزيتون	الفتور
الدجاج بالزبدة الهندي إلى جانب أوراق الجرجير والخس	الغداء
شرائح اللحم المقلية بالزبدة، سلطة خضراء، و 5 حبات زيتون	العشاء
5 حبات من الفراولة	السناك

85
Protein

120
Fats

19
Carb

1490
Cal