

آشنایی با رژیم غذایی کتوژنیک

با یک مطلب تازه در **مجله سلامتی کامور** ، همراه ما باشید :



رژیم های غذایی متعددی برای کاهش وزن وجود دارد. بسیاری از رژیم های غذایی توسط متخصص تغذیه متناسب با شرایط اشخاص تنظیم می شود. رژیم لاغری کتوژنیک یکی از رژیم های محبوب این روزها است که بسیار مورد توجه قرار گرفته است .

رژیم غذایی کتوژنیک یا رژیم کتون را یک گونه رژیم غذایی است با چربی زیاد، اندازه کافی پروتئین و قند اندک، که بدن را وادار می کند تا بجای قند، از چربی برای تأمین انرژی استفاده کند.

در حالت عادی، قندهای موجود در غذا در بدن انسان به گلوکز مبدل شده و در سرتاسر بدن به ویژه مغز پخش می شود تا به عنوان منبع انرژی، سوزانده شود. حال اگر در رژیم غذایی، مقدار قند کم باشد، کبد، چربی را به اسید چرب و اجسام کتون مبدل می کند. این اجسام کتونی به مغز رفته و جایگزین گلوکز می شود. هرگاه سطح اجسام کتونی در خون (و مغز) بالا برود و کتوزیس ایجاد شود، شمار حملات صرعی کاهش می یابد.

برخلاف سایر رژیم های غذایی که لیست خوراکی های قابل استفاده در آنها به شدت محدود هستند و شما باید گرسنگی زیادی را تحمل کنید تا به کاهش وزن دست پیدا کنید، لیست غذاهای موجود در رژیم کتو متنوع و جذاب می باشد. رژیم کتوژنیک به جای کالری شماری و محدود کردن خوراکی ها و حتی کمک گرفتن از تمرین های شدید ورزشی برای رسیدن به کاهش وزن شما را از طریق دیگری به هدفتان نزدیک می کند.

در رژیم کتوژنیک منبع سوخت بدن که از آن برای تامین انرژی روزانه استفاده می شود از گلوکز (قند) به چربی ها تغییر می کند و مواد غذایی پرچرب جایگزین کربوهیدرات ها می شوند.

رژیم کتوژنیک برای چه کسانی مناسب است؟

کسانی که به اصول رژیم کتوژنیک به طور کامل عمل می کنند، وزن کم می کنند و لاغر می شوند. اما ظاهرا مواردی مثل بیماری «صرع» هم با این رژیم لاغری تا حدودی بهبود پیدا می کند. همچنین افرادی که از سردرد مزمن رنج می برند، بیماری های مغز و اعصاب و نیز افراد مبتلا به آکنه و دیابت نوع ۱، با رژیم مذکور تا حدودی بهبود پیدا می کنند اما حتما لازم است که این رژیم را زیر نظر پزشک اتخاذ و دنبال کنند.



فواید رژیم کتوژنیک :

- رژیم کتوژنیک تاکنون برای درمان برخی از سرطان ها مورد استفاده قرار گرفته است.
- رژیم کتوژنیک می تواند بروز تشنج در کودکان مبتلا به صرع را به طور چشمگیری کاهش بدهد.
- افراد مبتلا به آلزایمر، پارکینسون و اختلالات خواب با رعایت رژیم کتوژنیک بیش از سایر رژیم ها امید به درمان دارند.
- کاهش سطح انسولین، مصرف کمتر شیرینی ها و غذاهای فرآوری شده، راه مناسبی برای درمان آکنه است.
- ابتلا به بیماری هایی مثل فشار خون بالا، گرفتگی و سختی عروق، سکته قلبی و سایر بیماری های مربوط به قلب کمتر می شود.

- از جمله فواید این رژیم برای ورزشکاران کمک به عضله‌سازی بیشتر و افزایش سطح اکسیژن مورد نیاز بدن به خصوص در زمان تمرینات سخت و فشرده است

چه کسانی نباید از رژیم کتوژنیک استفاده کنند؟

اگر هر یک از شرایط زیر را دارید نخست با پزشک خود در این باره صحبت کنید تا مطمئن شوید که رژیم غذایی کتوژنیک برای شما بی خطر باشد، به ویژه اگر دیابت نوع یک دارید.

افرادی که از فشار خون رنج می‌برند.

افراد دارای بیماری دیابت (به خصوص دیابت نوع 1)

مادرانی که در حال شیردادن به فرزندان خود هستند.

عوارض جانبی رژیم کتوژنیک :

متأسفانه اثرات جانبی [رژیم کتوژنیک](#) که با نام آنفولانزای کتوژنیک یا "Keto Flu" شناخته می‌شود برخی افراد را از داشتن این [رژیم](#) می‌ترساند.

اما خبر خوب این است که این عوارض فقط برای چند روز طول می‌کشد و در تمام طول مدتی که از رژیم کتوژنیک پیروی می‌کنید این عوارض را تجربه نخواهید کرد. حتی اگر شما برخی از موارد را رعایت کنید ممکن است این دوره کمتر هم طول بکشد. به عنوان مثال به‌طور دقیق از رژیمتان پیروی کنید و از دی‌هیدراتگی جلوگیری کنید.

کاهش انرژی، تضعیف عملکرد ذهنی، افزایش گرسنگی، مشکلات خواب، حالت تهوع، اختلالات گوارشی و کاهش عملکرد ورزشی افراد می‌شود.

برای کاهش این عوارض بهتر است چند هفته رژیم کم کربوهیدرات را دنبال کنید تا بدن‌تان یاد بگیرد چگونه چربی بیشتری بسوزاند و سپس کربوهیدرات را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید.

رژیم کتوژنیک ممکن است تعادل آب و مواد معدنی را در بدن‌تان برهم بزند. بنابراین به وعده‌های غذایی‌تان کمی نمک اضافه کنید یا از مکمل‌های غذایی استفاده کنید.

اگر پس از گذشت 5 ماه از رژیم غذایی کتوژنیک دچار ریزش مو شدید، این معمولاً موقت است. می‌توانید مولتی ویتامین مصرف کنید و

کارهایی را که همیشه انجام می دادید، انجام دهید. اگرچه ریزش مو در رژیم غذایی کتوژنیک بسیار نادر است، شما می توانید خطر ریزش مو را با داشتن 8 ساعت خواب در شبانه روز و محدود نکردن بیش از حد کالری ها، کاهش دهید.

به طور کلی، با آغاز رژیم کتوژنیک از سوء هاضمه و سوزش سر دل خلاص می شوید. اگر مشکلی داشتید، خوب است چربی مصرفی خود را محدود کنید و به تدریج مقداری را که در روز مصرف می کنید، افزایش دهید.



در رژیم کتوژنیک چه غذاهایی مصرف کنیم؟

شما باید مبنای اصلی برای انتخاب غذاهای خود را از میان موارد زیر انتخاب کنید:

گوشت: گوشت قرمز، استیک، همبرگر، سوسیس گوشت گوساله، مرغ و بوقلمون.

ماهی با چربی بالا: سالمون، تن، ماکارل، قزل آلا.

تخم مرغ: تخم مرغ کامل که حاوی مقادیر زیادی اومگا 3 است.

کره: کمی گیاه خواری در زمانی که امکان آن وجود داشته باشد بسیار عالی است.

پنیر: پنیرهای غیر فرآوری (چدار آبی، موزارلا)

آووکادو: آووکادو به شکل کامل یا گواکامولی تازه

صیفی جات با کربوهیدرات های پایین: بیشتر سبزیجات با رنگ تیره (سبز تیره)، گوجه فرنگی، پیاز، فلفل

ادویجات: شما می توانید از نمک، فلفل و انواع مختلفی از ادویجات استفاده کنید.

دانه ها و مغزها: بادام، فندق، مغز کدو حلوایی، دانه های چیا

روغن های سالم: روغن زیتون خام، روغن نارگیل، روغن آووکادو

مبنای اصلی برنامه غذایی شما باید شامل گوشت، ماهی، کره دانه ها و مغزها، روغن های سالم، آووکادو و حجم بالایی از سبزیجات با کربوهیدرات پایین تشکیل شده باشد.

چه مواد غذایی نباید مصرف شود:

دانه: گندم، ذرت، برنج، غلات و غیره

غذاهای شیرین: [عسل](#)، نوشابه، آبمیوه، کیک، آب نبات، بستنی و غیره

میوه: سیب، موز، پرتقال و غیره

گندم: سیب زمینی، هویج، و غیره

انواع سس مایونز



نمونه ای از برنامه یک هفته ای رژیم کتوژنیک

شنبه :

صبحانه: املت گوشت با پنیر و سبزیجات

ناهار: همبرگر (خانگی) بدون نان با برش هایی از پنیر و مغزها

شام: ماهی سفید، تخم مرغ و اسفناج تفت داده شده در روغن نارگیل

یکشنبه:

صبحانه: تخم مرغ به همراه گوشت و قارچ
ناهار: همبرگر با سُس سالسا، پنیر و آووکادو
شام: استیک به همراه تخم مرغ و سالاد دورچین

دوشنبه :

صبحانه: گوشت، تخم مرغ و گوجه فرنگی
ناهار: سالاد مرغ با روغن زیتون و پنیر فتا
شام: ماهی سالمون با مارچوبه که در کره درست شده است

سه شنبه :

صبحانه: تخم مرغ، گوجه فرنگی
ناهار: شیر بادام، کره ی بادام زمینی، میلک شیک پودر کاکائو
شام: کوفته قلقلی، پنیر و سبزیجات

چهارشنبه :

صبحانه: میلک شیک کتوژنیک مانند میلک شیک بادام زمینی و میلک شیک
توت فرنگی
ناهار: سالاد میگو با روغن زیتون و آووکادو
شام: گوشت گوساله با پنیر پارمزان، کلم بروکلی و سالاد

پنج شنبه :

صبحانه: املت با آووکادو، سالسا، فلفل، پیاز و ادویه جات
ناهار: یک مشت آجیل به همراه کرفس، آووکادو و سالسا
شام: مرغ با سُس پستو، پنیر خامه ای و سبزیجات

جمعه :

صبحانه: ماست با کره ی بادام زمینی، پودر کاکائو و شکر برگ
ناهار: گوشت گوساله ی سرخ شده در روغن نارگیل همراه با سبزیجات

شام: همبرگر یا کباب کوبیده بدون نان و برنج همراه با تخم مرغ و پنیر

سعی کنید در دراز مدت انواع گوشت ها و سبزیجات موجود در برنامه ی غذایی تان را عوض کنید. زیرا مواد غذایی مختلف، خواص و فواید متفاوتی برای سلامتی دارند.

میان وعده های کتوژنیک سالم

اگر در بین وعده های غذایی تان احساس گرسنگی کردید، در زیر نمونه های خوبی از میان وعده های مناسب برای کاهش وزن متناسب با رژیم کتوژنیک آمده است:

گوشت یا ماهی چرب

پنیر

یک مشت از آجیل و دانه ها

پنیر به همراه زیتون

1 تا 2 تخم مرغ آب پز

شکلات تلخ 90٪

میلکشیک با شیر بادام، پودر کاکائو و کره ی بادام زمینی

ماست پرچرب همراه با کره ی بادام زمینی و پودر کاکائو

توت فرنگی و خامه

کرفس به همراه آووکادو و سس سالسا

مقدار کمی از غذای باقی مانده از وعده ی قبل

منبع : chehnews.ir