



250,000+
خرید در آمازون

راهنمای کامل

رژیم کتوزنیک

برای مبتدیان

راهنمای شما برای زندگی کردن به سبک کتو

پرفروش‌ترین کتاب رژیم کتوزنیک
در Amazon

فهرست

مقدمه ۴

بخش اول: سبک زندگی کتوژنیک ۷

کتوژنیک، رژیم با کربوهیدرات پایین، چربی بالا ۸

رژیم کتوژنیک چیست و چطور کار می‌کند؟ ۹

چرا باید از رژیم کتو پیروی کنیم؟ ۱۰

کتوژیس چیست؟ ۱۰

آزمایش کتوز چیست؟ ۱۲

زندگی با نسبت‌های کتو ۱۳

مواد غذایی ضروری در رژیم کتوژنیک ۱۵

فواید استفاده از رژیم غذایی کتوژنیک ۱۶

آنفولانزای کتو چیست؟ ۲۰

بخش دوم: شروع رژیم کتوژنیک ۲۱

آمادگی برای شروع رژیم کتو ۲۲

پیروی از کتو در پنج مرحله ۲۳

گام ۲: خرید ۲۶

گام ۴: برنامه‌ی غذایی ۳۱

گام ۵: ورزش ۳۳

بخش سوم: برنامه‌ی غذایی ۱۴ روزه ۳۵

برنامه غذایی رژیم کتوژنیک ۳۶

برنامه‌ی غذایی هفته‌ی اول ۳۶

برنامه‌ی غذایی هفته‌ی دوم ۴۲

بخش چهارم: دستور آشپزی کتوژنیک ۴۸

۴۹ اسموتی و صبحانه

۶۷ پیش غذا و میان وعده

۸۴ مرغ و ماهی

۱۱۲ گوشت‌ها

۱۲۹ سبزیجات و مخلفات

۱۴۸ دسرها

۱۶۵ سس‌ها

بخش پنجم: خروج از کتوژنیک ۱۸۵

۱۸۶ چطور از رژیم کتوژنیک خارج شویم؟

۱۸۶ چرا باید از رژیم کتو خارج شد؟

۱۸۸ چرا باید با احتیاط از رژیم کتوژنیک خارج شد؟

۱۸۹ ۸ نکته برای خروج بی‌خطر از رژیم کتوژنیک

۱۹۲ آیا بعد خروج از رژیم کتو، دوباره می‌توان رژیم کتوژنیک را شروع کرد؟

بخش ششم: دانستنی‌های کتوژنیک ۱۹۴

۱۹۴ مکمل‌های رژیم کتوژنیک

۲۰۲ نکاتی برای غذا خوردن در رستوران

۲۰۵ ۱۴ غذای بد و ۱۵ غذای خوب در رژیم کتوژنیک

۲۰۶ سوالات متداول در رژیم کتوژنیک

مقدمه

شما با داشتن این کتاب راهنما به آسانی می‌توانید سبک زندگی‌تان را همانند میلیون‌ها نفر دیگر، با موفقیت تغییر دهید. با خوردن غذاهای سالم، طبیعی و خوشمزه می‌توانید احساس خوبی داشته و خوب هم به نظر برسید. این غذاها، برای سلامت روان و جسم مفید بوده و انرژی بدن را در طول روز حفظ می‌کنند. برای موفقیت باید اصول ابتدایی رژیم گرفتن و همچنین بدن را بشناسید.

فهرست رژیم‌های غذایی با کربوهیدرات پایین، چربی پایین، کالری پایین، بدون گلوتن، پروتئین بالا بسیار زیاد است و تمامی ندارد. در اکثر این رژیم‌ها باید گرسنگی بکشید، غذای یکنواخت و بی‌مزه بخورید، کالری‌هایتان را بشمارید یا مراحل مقایسه‌ی بی‌شماری را پشت سر بگذارید. مشکل اصلی این رژیم‌ها این است که مغذی نیستند و قطعاً رضایت‌بخش هم نخواهند بود. به همین دلیل، گاهی اوقات پیروی از آن‌ها بی‌خطر یا قابل تحمل نیست. این رژیم‌ها، سبک زندگی نیستند!

نقطه‌ی مشترک رژیم‌های موفق، کاهش غذاهای سرشار از کربوهیدرات است. تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که از رژیم‌های غذایی با کربوهیدرات پایین پیروی می‌کنند و میزان کالری مصرفی‌شان را کاهش نمی‌دهند، نسبت به افرادی که از رژیم‌های کم چرب پیروی کرده و کالری‌شان را کاهش می‌دهند، وزن بیشتری کم کرده‌اند. به علاوه، رژیم‌های غذایی با کربوهیدرات پایین مانند رژیم کتوژنیک، شاخص‌های سلامتی مانند تری‌گلیسیرید، قند خون و میزان انسولین و غیره را به میزان بیشتری بهبود می‌دهند.

تمامی این‌ها به نحوه‌ی کار بدن بستگی دارند. زمانی که کربوهیدرات می‌خورید، بدنتان آن را به گلوکز که یک قند ساده‌تر است، می‌شکند که باعث می‌شود سطح قند خون به میزان قابل توجهی افزایش یابد. سپس بدن برای کاهش این افزایش قند خون، انسولین ترشح می‌کند. بدن پس از سال‌ها تکرار این چرخه، باید انسولین بیشتری را در لحظه تولید کند تا بتواند به نتایج قبلی دست یابد. بدن می‌تواند به سرعت نسبت به انسولین مقاومت نشان دهد و این مقاومت به پیش‌دیابت، سندروم سوخت و ساز و در نهایت دیابت نوع ۲ تبدیل می‌شود.

طبق داده‌های انجمن دیابت آمریکا (ADA) در سال ۲۰۱۲، بیش از یک سوم افراد بزرگسال در ایالات متحده‌ی آمریکا دچار پیش دیابت و نزدیک به ده درصد دارای دیابت نوع ۲ هستند. داده‌های مراکز کنترل و پیشگیری از دیابت (CDC) نشان می‌دهند که تعداد افراد بالغ و چاق در آمریکا از دهه‌ی ۸۰ میلادی، در میان افراد ۲۰ تا ۷۴ ساله از ۱۵ درصد به ۳۵ درصد رسیده است. این افزایش تنها می‌تواند به دلیل تغییر رژیم غذایی در سطح ملی باشد.

وزارت کشاورزی آمریکا (USDA) راهنمای رژیم غذایی خود را ابتدا در سال ۱۹۸۰ منتشر کرد و پیشنهاد کرد که روغن، چربی و شیرینی‌ها به میزان زیادی باید از رژیم غذایی حذف شوند، در حالیکه کربوهیدرات باید قسمت عمده‌ی رژیم غذایی روزانه را تشکیل دهد. آن‌ها یک راهنمای هرم غذایی را منتشر کردند که در آن، کربوهیدرات‌ها بیشترین سهم را داشتند و پیشنهاد می‌شد که روزانه ۶ تا ۱۱ وعده مصرف شود.

هم‌چنین پیشنهاد کردند که روزانه ۲ تا ۴ وعده میوه (که سرشار از قندهای طبیعی است) مصرف شود. حتی در دهه‌های بعدی، پزشکان ارشد، مرکز کنترل و پیشگیری از دیابت (CDC) و بسیاری از سازمان‌های دولتی از این رهنمودها به عنوان چارچوبی برای پیام‌های آموزشی مصرف‌کنندگان آمریکایی استفاده کردند.

امروزه، انجمن دیابت آمریکا به جای کاهش شدید کربوهیدرات از رژیم غذایی، مصرف "کربوهیدرات‌های سالم" را به مبتلایان به دیابت توصیه می‌کند. اگر کربوهیدرات‌ها در نهایت به قند تبدیل شده و قند نیز باعث بروز بسیاری از این بیماری‌هاست، چرا می‌گویند که وجود کربوهیدرات در رژیم غذایی یک اولویت است؟ هیچ چیزی با عنوان کربوهیدرات ضروری وجود ندارد. بدن می‌تواند گلوکز مورد نیازش را از فرایندی به نام گلوکونیوژنز تولید کند که کبد در این فرایند، گلیسرول را (که از چربی به دست می‌آید) به گلوکز تبدیل می‌کند.

به علاوه، قطعاً شنیده‌اید که چربی‌های اشباع شده و چربی‌های تک اشباع نشده موجب بیماری قلبی، مشکلات مربوط به کلسترول و مشکلات دیگر می‌شوند. در دهه‌ی اخیر، ده‌ها تحقیق و تحقیقات کلان (تحقیقاتی که نتایج تحقیقات دیگر را بررسی می‌کنند) با بیش از ۹۰۰ هزار نفر تقریباً در ۱۰۰ پایگاه داده‌ی مختلف به نتایج مشابهی دست پیدا کردند. مصرف چربی‌های اشباع شده و چربی‌های تک اشباع نشده هیچ تاثیر کوتاه مدت یا بلند مدتی بر خطر بیماری قلبی ندارند.

اکثر چربی‌ها، مفید بود و برای سلامتی مفید هستند؛ به همین دلیل، اسیدهای چرب ضروری و آمینو اسیدهای ضروری (پروتئین) وجود دارند. چربی‌ها موثرترین شکل انرژی بوده و هر گرم از آن‌ها تقریباً دارای ۹ کالری است. این مقدار، بیش از دو برابر میزان موجود در کربوهیدرات‌ها و پروتئین است (هر گرم از هر دو حاوی ۴ کالری است).

زمانی که میزان زیادی پروتئین و چربی مصرف کرده و کربوهیدرات را کاهش می‌دهید، بدن با آن سازگاری پیدا کرده و برای کسب انرژی، چربی، پروتئین و چربی ذخیره شده را به اجسام کتونی یا کتون‌ها تبدیل می‌کند. به این فرایند سوخت و ساز، کتوز می‌گویند. کلمه‌ی کتوژنیک در رژیم غذایی کتوژنیک از این‌جا گرفته شده است.

در این کتاب نکاتی برای موفقیت در رژیم غذایی کتوژنیک گفته شده است؛ از آشپزی آسان تا کاهش وزن و موفقیت بلند مدت 😊