

هل فعلاً الكيتو دايت هو الأفضل لسنة 2018؟

الكيتو دايت أو ما يعرف بنظام التغذية الكيتوني، يستند على كميات قليلة من الكربوهيدرات، وكميات عالية من الدهون. وذلك لان تناول الكربوهيدرات يشجع الجسم على انتاج الغلوكوز والأنسولين، الزودان الجسد بالطاقة المرادة، فلا يحتاج الى الطاقة من الدهون المتناولة، وبذلك يقوم بتخزينها. أما عند تناول كميات منخفضة من الكربوهيدرات، فلن تتوفر كمية الغلوكوز الكافية، مما سيدفع الجسم الى حرق الدهون منتجاً عند ذلك الكيتونات، التي تعطي الطاقة. مستويات كافية من الكيتونات لها العديد من المنافع الصحية منها فقدان الوزن، وتحسين الأداء البدني والعقلي.

الهدف من النظام الغذائي هذا، هو تناول الدهون الصحية التي توفر للجسم مصادراً ثابتة من الطاقة والسعرات الحرارية الكافية. لذلك للنجاح في تطبيقه، على الفرد ان يشمل ثلاثة أنواع مختلفة من الدهون وهي: الدهون المشبعة من المنتجات الحيوانية كاللحوم الدهنية، والألبان الكاملة الدسم الكامل، والدهون الأحادية غير المشبعة كزيت الزيتون أو الأفوكادو، والدهون المتعددة غير المشبعة كالأسماك، وكميات صغيرة من المكسرات والبذور.

يساهم نظام التغذية الكيتوني، بالحد من الجوع والرغبة في الأكل، ويحسّ، توازن الهرمونات، كما مستويات الطاقة في الجسم، ويدعم الأداء المعرفي، ويوفر الحماية ضد الأمراض.

ماذا يتضمن هذا النظام الغذائي من أكل؟

يمكنك بدء يومك بتناول القهوة وإضافة زيت جوز الهند أو مسحوق البروتين إليها. خلال النهار، يمكن لغدائك ان يتضمن كميات معتدلة من البروتين، مثل البيض أو الأسماك أو اللحوم، وبعض الخضار غير النشوية والعديد من حصص مليئة بالدهون الصحية كالأفوكادو أو الجبن أو الزبدة. ستكون وجبة العشاء مشابهة لوجبة الغداء، ولكن اذا شعرت بالجوع بين الوجبتين تناول وجبة خفيفة من المكسرات أو الجبن أو البيض المسلوق، أو نصف حبة أفوكادو، أو الشوكولاته الداكنة التي لا تحتوي على السكر، أو عصير. لا تنسى ان تشرب الكثير من الماء خلال النهار!