5 طرق يمكن لنظام كيتو الغذائي ان يأتي بنتائج عكسية

- **مشكلة في النوم**

نظام غذائي كيتو (أو النظام الغذائي الكيتون) منخفض بشكل كبير في الكربوهيدرات والدهون عالية جدا – عادة 75 بالمائة من السعرات الحرارية تأتي من الدهون ، 20 بالمائة من البروتين ، و 5 بالمائة فقط من الكربوهيدرات. هذا متطرف حتى من قبل معايير حمية أخرى صارمة. على سبيل المثال ، عادة ما يسمح لك بالحصول على 20 إلى 40 في المئة من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات.

يقلل الكربوهيدرات المنقطعة إلى هذه الدرجة الجسم إلى الكيتوز ، وهي الحالة الأيضية التي يبدأ فيها جسمك بالتحلل السريع للدهون للحصول على الوقود. هذا يبدو أفضل مما تشعر به. خلال الأيام القليلة الأولى – في بعض الأحيان أسابيع من الكيتوزي ، عادةً ما يشعر الناس بالتعب ، والانفعال ، والدوار ويواجهون صعوبة في النوم. هذا الانسحاب من الكربوهيدرات غالباً ما يطلق عليه "إنفلونزا كيتو".

- **تقلص العضلات**

على عكس ما يعتقده معظم الناس ، فإن نظام كيتو الغذائي ليس خطة عالية البروتين. انها حقا عن قطع الكربوهيدرات و البروتين. تشير الأبحاث إلى أن عجز البروتين هذا يمكن أن يكون صعباً على عضلاتك . عندما تقيد الكربوهيدرات من أشياء مثل الفواكه والخضروات والحبوب ، يبدأ جسمك بسرقة البروتين من العضلات والأنسجة الأخرى لتحويله إلى كربوهيدرات. إن البروتين يتكون من أعضائنا ، وقلبنا ، وعضلاتنا ، وكذلك بعض الهرمونات ، والأجسام المضادة ، والنواقل العصبية.

أحد الأسباب التي تجعل الناس يرون فقدان الوزن السريع في بداية النظام الغذائي الكيتون هو أنك تفقد العضلات الفعلية ، وليس فقط الدهون.

- **ضباب الدماغ**

عندما تبدأ حركة الكيتون ، يتحول الجسم من سرقة البروتين للوقود إلى حرق الدهون. يبدأ الجسم في الاعتماد بشكل أكبر على مخازن الدهون. يتم إطلاق جزيئات تسمى الكيتونات عندما يتم استقلاب الدهون في الجسم ، وبعض الخلايا في الدماغ يمكن استخدام الكيتونات للوقود. ومع ذلك ، يحتاج دماغك إلى أكثر من 100 غرام من الكربوهيدرات في اليوم ، وفقا لما ذكرته الأبحاث ، وبينما يجعل جسمك التحول إلى الاعتماد على الدهون – الكيتونات – للحصول على الطاقة ، يمكن أن يعاني عقلك.

- **الجفاف وتشنجات الساق**

سبب آخر لفقدان الوزن السريع عند بدء خطة keto هو فقدان المياه. إن النيتروجين هو منتج ثانوي لتحطيم البروتين. النيتروجين الحر الطافي في جميع أنحاء الجسم هو سامة ، وبالتالي فإن الجسم يطرده مع كثرة التبول. هذا فقدان السوائل تظهر كجروح فقدت على نطاق واسع. ولكن يمكن أن يؤدي أيضًا إلى الجفاف واختلال توازن الإلكتروليت – المعادن والأملاح التي تعتمد عليها عضلاتك. هذا سبب حصول تشنجات ساق رهيبة. يحدث نفس الشيء مع حمية آتكنز – كيتو هو مجرد إصدار اليوم.

- **مزيد من التوتر**

إن اتباع نظام غذائي في كيتو أمر تقييدي للغاية – أكثر من ذلك ، حتى من خطط مثل باليو وأتكينز. قطعة واحدة من الفاكهة أو خدمة من الشمندر المطهو على البخار يمكن أن تضع شخصًا فوق حد الكربوهيدرات اليومي بالكامل. "إن اتباع نظام غذائي مقيد هو ضغوط نفسية" ، كما يقول أخصائي العلاج النفسي شيري ماكري ، LCMHC ، MA ، المدير السريري في جرين ماونتن في فوكس تير ، الذي يتخصص في العمل مع الأشخاص الذين يعانون من الإفراط في تناول الطعام أو الشراهة. عندما يحرم الناس أجسامهم من كمية التغذية والعناصر الغذائية التي يحتاجونها ، يستجيب الجسم في حالة الطوارئ. مستويات الكورتيزول ، هرمون الإجهاد ، ترتفع ، ولدينا أيضا انخفاض في السيروتونين الذي يعزز المزاج. "تحقق من 11 من المخاطر الخفية للنظام الغذائي كيتو .