



## رژیم کتوزنیک

# Ketogenic Diet



### ◀ اثرات رژیم کتوزنیک بر سلامتی ▶

◀ **کاهش وزن:** یک رژیم کتوزنیک ممکن است به شما کمک کند تا طی ۳ تا ۶ ماه اول وزن کم کنید. این ممکن است به این دلیل باشد که برای تبدیل چربی به انرژی، کالری بیشتری لازم است. همچنین ممکن است یک رژیم غذایی پرچرب و پر پروتئین شما را بیشتر سیر کند و در نتیجه کمتر غذا مصرف می کنید.

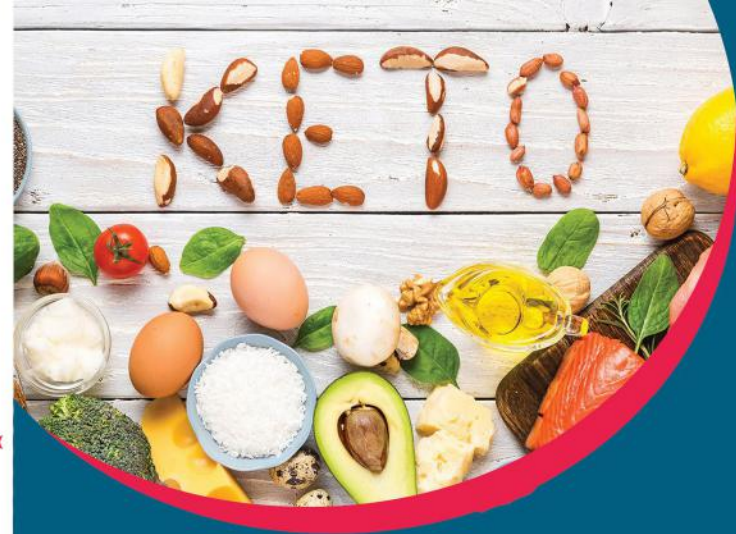
◀ **سرطان:** انسولین هورمونی است که به شما اجازه می دهد قند را به عنوان سوخت استفاده یا ذخیره کنید. رژیم های کتوزنیک باعث می شوند به سرعت قند ها را به عنوان سوخت بسوزانید. این بدان معنی است که بدن شما به انسولین کمتری احتیاج دارد. این سطوح پایین ممکن است شما را در برابر برخی از سرطان ها محافظت کرده و یا حتی رشد سلول های سرطانی را کند کند.

◀ **بیماری قلبی:** سطح پایین انسولین ناشی از رژیم کتوزنیک می تواند از تولید کلسترول بیشتر در بدن جلوگیری کند. این بدان معناست که شما کمتر دچار فشار خون بالا، تصلب شریان، نارسایی قلبی و سایر بیماری های قلبی می شوید.

◀ **آکنه:** کربوهیدرات ها با آکنه در ارتباط هستند، بنابراین کاهش کربوهیدرات ها ممکن است در جلوگیری از ایجاد آکنه مفید باشد. همچنین افت انسولین که در رژیم کتوزنیک می تواند ایجاد شود ممکن است به جلوگیری از ایجاد آکنه کمک کند.

◀ **بیماری آلزایمر:** رژیم کتوزنیک ممکن است به کاهش علائم بیماری آلزایمر کمک کند و روند پیشرفت آن را کند کند.

◀ **صرع:** تحقیقات نشان داده است که رژیم کتوزنیک می تواند باعث کاهش قابل توجه حملات تشنج در کودکان صرعی شود.



◀ **رژیم کتوزنیک با پروتئین بالا:** این شبیه به یک رژیم استاندارد کتوزنیک است، اما شامل پروتئین بیشتری است. این نسبت غالباً ۶۰٪ چربی، ۳۵٪ پروتئین و ۵٪ کربوهیدرات است.

### ◀ متقاضیان رژیم کتوزنیک ▶

افراد غالباً برای کاهش وزن از رژیم کتوزنیک استفاده می کنند، اما این نوع رژیم می تواند به مدیریت برخی از شرایط پزشکی مانند صرع نیز کمک کند. همچنین ممکن است به افراد مبتلا به بیماری های قلبی، برخی بیماری های مغزی و حتی آکنه کمک کند، اما باید تحقیقات بیشتری در این موارد انجام شود. ابتدا با پزشک خود صحبت کنید تا بفهمید آیا استفاده از رژیم کتوزنیک برای شما بی خطر است یا نه.





**Ketogenic Diet**

◀ نحوه تاثیر رژیم کتوژنیک ▶

وقتی روزانه کمتر از ۵۰ گرم کربوهیدرات مصرف می کنید، در نهایت سوخت بدن شما (قند خون) تمام می شود. این کار معمولاً ۳ تا ۴ روز طول می کشد. سپس شروع به تجزیه پروتئین و چربی برای دریافت انرژی خواهید کرد که باعث لاغر شدن شما می شود که این عمل کتوز نامیده می شود.

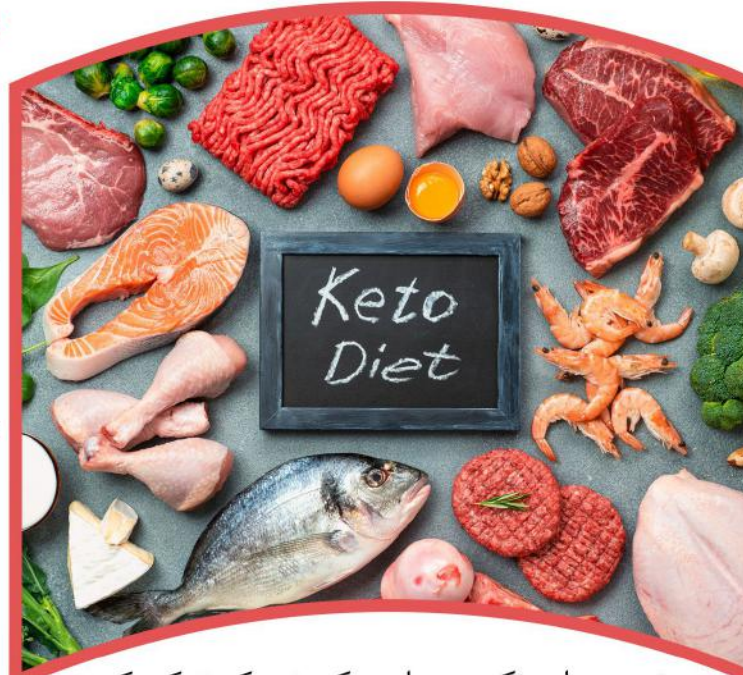
◀ انواع مختلف رژیم های کتوژنیک ▶

نسخه های مختلفی از رژیم کتوژنیک وجود دارد، از جمله:

◀ رژیم کتوژنیک استاندارد (SKD): این یک رژیم غذایی بسیار کم کربوهیدرات، پروتئین متوسط و پرچرب است. این نوع از رژیم کتوژنیک معمولاً حاوی ۷۰٪ چربی، ۲۰٪ پروتئین و فقط ۱۰٪ کربوهیدرات است.

◀ رژیم کتوژنیک دوره ای (CKD): این رژیم شامل دوره هایی با مصرف کربوهیدرات بالاتر است، مانند ۵ روز کتوژنیک و به دنبال آن ۲ روز با کربوهیدرات بالا می باشد.

◀ رژیم کتوژنیک هدفمند (TKD): این نوع رژیم کتوژنیک این امکان را به شما می دهد تا در طول تمرینات، کربوهیدرات بیشتری مصرف کنید.



توجه به این نکته مهم است که رژیم کتوژنیک یک

رژیم کوتاه مدت است که بیش از پیگیری فواید سلامتی بر

کاهش وزن متمرکز است.

◀ رژیم کتوژنیک ▶

کتوژنیک اصطلاحی برای رژیم کم کربوهیدرات است (مانند رژیم اتکینز). ایده این است که شما کالری بیشتری از پروتئین و چربی و کالری کمتر از کربوهیدرات دریافت کنید. در این نوع رژیم غذایی، بیشتر کربوهیدرات هایی که هضم آسان دارند مانند شکر، نوشابه، شیرینی و نان سفید را کاهش می دهید.