

النظام الغذائي الكيتوني: ما تحتاجون إلى معرفته



النظام الغذائي الكيتوني: ما تحتاجون إلى معرفته

أصبح النظام الغذائي الكيتوني، أو نظام كيتو الغذائي، خياراً شائعاً للراغبين بإنقاص أوزانهم وتحسين صحتهم الأيضية. وفي جوهره، يُعدُّ كيتو نظاماً غذائياً عالي الدهون ومنخفض الكربوهيدرات وهم مصمَّم لتحويل مصدر طاقة الجسم من الكربوهيدرات إلى الدهون. ومن خلال تقليل تناول الكربوهيدرات بقدر كبير بحيث لا تتجاوز 5-10٪ فقط من السعرات الحرارية اليومية وزيادة تناول الدهون لتصل إلى نحو 70-75٪، يدخل الجسم في حالة أيضية تُسمى الكيتوزية. وفي الكيتوزية، يحوّل الكبد الدهون إلى جزيئات تسمى الكيتونات، والتي يمكن للجسم استخدامها للحصول على الطاقة بدلاً من الجلوكوز. ويمكن أن يؤدي هذا التحول إلى مستوى طاقة ثابت وتقليل الجوع واستخدام الدهون المخزنة كوقود لطاقة الجسم.

ومن الفوائد الأساسية لنظام كيتو فقدان الوزن، والذي يحدث غالباً بسرعة في المراحل الأولية بسبب فقدان الماء من انخفاض تناول الكربوهيدرات. ومع تكيّف الجسم مع حرق الدهون، قد يشهد الفرد انخفاضاً تدريجياً في الوزن وتحسّناً في مستويات السكر في الدم، ما يجعل نظام كيتو يجتذب بصفة خاصة أولئك الذين يعانون من مقاومة الأنسولين أو مرض السكري من النوع الثاني. وتشير الدراسات إلى أن نظام كيتو قد يكون له أيضاً

فوائد للوظائف الإدراكية، حيث تُعدُّ الكيتونات وقوداً عالي الكفاءة للدماغ، مما قد يحسّن صفاء الذهن والتركيز. ومع ذلك، فإن بدء نظام كيتو ليس خالياً من التحديات. فيمكن أن تسبب مرحلة الانتقال الأولية، والتي يشار إليها غالباً باسم "إنفلونزا كيتو"، أعراضاً مثل الصداع والتعب وسرعة الانفعال في خضمّ تكيف الجسم مع نقص الكربوهيدرات. وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون تحقيق التوازن الغذائي صعباً. فبدون تخطيط دقيق، قد يعاني الأشخاص من نقص في بعض الفيتامينات والمعادن، مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم والألياف، والتي توجد عادةً بكثرة في الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. ويمكن أن يساعد دمج الخضروات المنخفضة الكربوهيدرات مثل الخضروات الورقية وضمن ترطيب الجسم بشرب كمية كافية من الماء في التخفيف من هذه المشكلات. ويتطلب الالتزام الطويل الأمد بنظام كيتو الالتزام وفهم الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية ومنخفضة الكربوهيدرات. وتعدُّ مصادر الدهون الصحية، مثل الأفوكادو وزيت الزيتون والأسماك الدهنية، ضرورية، بالإضافة إلى تناول كميات معتدلة من البروتين من مصادر عالية الجودة مثل الدجاج ولحم البقر والبيض. ومن الضروري تجنّب الأطعمة المعالجة للغاية والملينة بالدهون المتحولة، والتي يمكن أن تلغي أثر الفوائد الصحية لنظام كيتو. ويمكن أن توفر استشارة أخصائي الرعاية الصحية أو أخصائي التغذية المسجل أيضاً إرشادات في الحفاظ على التغذية المتوازنة أثناء اتباع نظام كيتو.

وفي حين أن نظام كيتو يقدم نهجاً منظماً لحرق الدهون وفقدان الوزن، فقد لا يكون مناسباً للجميع، وخاصة أولئك الذين يعانون ظروفًا صحية محددة. فيجب على الأفراد المهتمين بنظام كيتو أن يتعاملوا مع هذا النظام الغذائي بفهم شامل لمتطلباته ومخاطره المحتملة. ومع التعامل المدروس مع نظام كيتو واستشارة المختصين، يمكن أن يكون أداة فعّالة لتحقيق فقدان الوزن وتعزيز الصحة الأيضية.