

بسم الله الرحمن الرحيم

رژیم غذایی کاملاً کتوژنیک برای مبتدیان

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: امی راموس
ترجمه: امین استوار
ویراستار: مرضیه احمدی



رژیم غذایی کاملاً کتوزیک برای مبتدیان

نویسنده: امی راموس

ترجمه: امین استوار

ویراستار: مرضیه احمدی

طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۵۸ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

شابک: ۵-۰۰۲-۲۱۰-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-210-002-5

نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱

تلفن و دورنگار: ۵-۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMORIN.ir

سرشناسه : راموس، ایمی

Ramos, Amy

عنوان و نام پدیدآور : رژیم غذایی کاملاً کتوزیک برای مبتدیان/ نویسنده امی راموس؛ ترجمه امین استوار؛ ویراستار فاطمه آفاجانی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۵۸ص. : مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی)، نمودار(بخشی رنگی).

شابک : ۵-۰۰۲-۲۱۰-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: The complete ketogenic diet for beginners : your essential guide to living the keto lifestyle [۲۰۱۶].

موضوع : رژیم کتونزا

Ketogenic diet : موضوع

موضوع : رژیم غذایی کم کربوهیدرات

Low-carbohydrate diet : موضوع

شناسه افزوده : استوار، امین، ۱۳۷۶-، مترجم

شناسه افزوده : احمدی، مرضیه، ۱۳۵۶-، ویراستار

رده بندی کنگره : RC۳۷۴/۴۵۲ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۵۶۳۸۳/۶۴۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۷۷۴۵۱

فهرست مطالب

مقدمه ۷

بخش ۱: روش زندگی کتوژنیک

فصل اول - کربوهیدرات کم، اسیدهای اشباع مفید زیاد ۱۵
فصل دوم - پنج قدم تا کیتو شدن ۲۹

بخش ۲: برنامه غذایی برای ۱۴ روز

فصل سوم - برنامه ها و لیست خرید هفته اول و دوم ۴۵

بخش ۳: دستور پخت

فصل چهارم - اسموتی ها (معجون) و صبحانه ۶۳
فصل پنجم - پیش غذا و میان وعده ها ۷۵
فصل ششم - ماهی و مرغ ۸۷
فصل هفتم - گوشت ۱۰۵
فصل هشتم - سبزیجات ۱۱۷
فصل نهم - دسر ها ۱۲۹
فصل دهم - سس ها ۱۴۱

توصیه‌هایی برای غذا خوردن بیرون از خانه ۱۵۵



مقدمه

هنوز هم وقتی شب‌ها سر میز شام نان را کنار می‌گذارم و استفاده نمی‌کنم، دوستان ایتالیایی‌ام به من چپ‌چپ نگاه می‌کنند. آنها می‌گویند: حالا آخر هفته است و آخر هفته کسی رژیم نمی‌گیرد. حقیقت این است که اگر زندگی شما بر اساس روش کیتوزنیک باشد، بین آخر هفته و روزهای عادی تفاوتی نیست و این روش تعطیل‌بردار نیست. این روش باید همیشگی باشد مثل یک شغل تمام وقت. اما این رژیم غذایی آنقدر به شما انرژی می‌دهد که همان هفته‌ی اول سرشار می‌شوید. طوری که دیگر نیازی به خوردن دونات‌ها یا سیب زمینی سرخ شده نخواهید داشت. من در طول دهه‌های گذشته با افراد مختلف از اقشار متفاوت که بر اساس این روش زندگی می‌کرده‌اند صحبت کرده‌ام. با این‌که این روش حتی ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح هم برای درمان اپلپسی کاربرد داشته است، ولی از ابتدای دهه‌ی ۱۹۲۰ برای درمان برخی بیماری‌ها و نارسایی‌های



دیگر هم توصیه شده است. من کسانی را دیده‌ام که از این روش برای بهبود سرطان یا اضطراب و افسردگی هم استفاده می‌کنند. این روش علاوه بر کمکی که در کاهش وزن به من کرد، باعث شد بر بیماری غلبه کنم که سه سال مانع رانندگی من بود. عدم تعادل در گلوکز، که نتیجه‌ی خوردن نان و پاستا و سایر مواد دارای کربوهیدرات است، که برای مغز ضرر دارد. این روش همچنین می‌تواند عملکرد ذهنی کسانی که مبتلا به دمنشیا و یا آلزایمر هستند را هم بهبود ببخشد. مغزی که شکر زیادی نداشته باشد، قطعاً خوشحال است. این کتاب راهنمای خوبی برای تغییر روش غذایی شماست. مهم نیست چقدر می‌خواهید وزن کم کنید و چقدر می‌خواهید زندگی‌تان را باز یابید.

وقتی شما می‌خواهید یک رژیم غذایی را انتخاب کنید، معمولاً تصور بر این است که وارد زندگی سالمتری خواهید شد. اما خب خیلی از رژیم‌ها باعث می‌شوند نتوانید غذاهای خوشمزه و آنچه دوست دارید را بخورید. نکته‌ی جالب این رژیم غذایی این است که بدون حسرت خوردن و پیشگیری از خوردن غذاهای دلخواه، مواد غذایی سالم را وارد سبد غذایی شما می‌کند. این رژیم غذایی سرشار از چربی‌های مفید است چرا چربی‌های مفید را جایگزین چربی‌های مخرب نکنیم.

چرا به جای روغن‌های معمول، از روغن نارگیل یا آوکادو استفاده نکنیم؟ روغن‌های فراوری شده مانند روغن آفتابگردان را دور بیندازید.

همچنین شما در این کتاب با مثال‌های جالبی روبرو می‌شوید. برای نمونه از خوردن موز بپرهیزید چون میزان کربوهیدراتش بیشتر از نیاز روزانه‌ی شماست. در فصل دو، می‌خواهیم وسایلی را به شما معرفی کنیم که با قرار دادن آنها در آشپزخانه، می‌توانید



غذاهای بسیار سالم تهیه کنید.

همچنین توصیه‌های بسیار خوبی در این کتاب هست. مثلاً: ممکن است ندانید یک لیوان شیر شیرین شده دارای درجه‌ی کربوهیدرات ۱۳ است ولی یک لیوان شیر آلموند دارای درجه‌ی صفر و به همان اندازه هم خوشمزه است. بسیاری از افراد را دیده‌ام که تصور می‌کردند با این رژیم می‌توانند برنج بخورند. باید بگویم هر لیوان برنج دارای درجه‌ی کربوهیدرات ۴۴ است و بخشی که من دوستش دارم، معرفی غذاهایی با کربوهیدرات کم است.

از این کتاب و حرکتتان به سمت سلامتی لذت ببرید.

آماندا هیوز

شما با خواندن این کتاب، تغییرات مفیدی را در زندگی‌تان اعمال می‌کنید که میلیون‌ها نفر اعمال کرده و نتیجه‌اش را دیده‌اند. شما می‌توانید با خوردن غذاهای سالم، طبیعی و خوشمزه، هم احساس خوبی داشته باشید و هم ظاهر خوب. این رژیم به سلامت ذهنی و جسمی شما کمک می‌کند و انرژی شما را در طول روز تامین می‌کند.

برای این که موفق شوید، باید نکات و مبنای بدن و غذا خوردن را بدانید.

اسیدهای چرب کم، کالری کم و گلوکز کم. این لیست ادامه دارد. در رژیم‌هایی که چنین چیزهایی را توصیه می‌کنند شما باید همیشه مراقب میزان کالری مصرفی خود باشید که خب خیلی هم ممکن نیست. بسیاری از این رژیم‌ها از شما می‌خواهند به خودتان گشنگی بدهید و غذاهایی را بخورید که اصلاً کسی نمی‌تواند به آنها لب بزند و



در آخر هم ممکن است از نتیجه‌ی رژیم غذایی تان راضی نباشید. آنچه باعث موفقیت یک رژیم غذایی می‌شود، کاهش مصرف غذاهای با کربوهیدرات بالاست. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که غذاهایی با میزان کربوهیدرات کم مصرف می‌کنند ولی میزان کالری دریافتی آنها کم نمی‌شود، در کاهش وزن موفقتر از کسانی عمل می‌کنند که هم کالری و هم اسیدهای چرب مفیدشان را کم می‌کنند. همچنین، افرادی که کربوهیدرات کمتری در رژیم غذایی‌شان هست، در شاخصه‌های سلامتی مانند تری‌گلیسرید و قند خون هم عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. خب تمام این‌ها بستگی به نحوه‌ی کار بدن شما دارد. وقتی شما کربوهیدرات مصرف می‌کنید، بدن شما آن را به گلوکز تبدیل می‌کند که سریعاً قند خون شما را بالا می‌برد. بعد، بدن شما برای کاهش قند خون انسولین تولید می‌کند. بعد از چند سال، بدن شما برای این که بتواند قند خون را کاهش دهد به انسولین بیشتری نیاز دارد. با گذشت زمان، شما به انسولین مقاوم می‌شوید، وارد شرایط پیش از دیابت شده، دچار سندرم متابولیک می‌شوید و در نهایت هم به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوید.

بر اساس اطلاعات منتشر شده از سوی انجمن دیابت آمریکا در سال ۲۰۱۲، از هر سه بزرگسال آمریکایی یک نفر در شرایط پیش دیابت قرار دارد و از هر ۱۰ نفر، ۱ نفر دیابت نوع ۲ دارد.

اطلاعات مرکز پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده نشان می‌دهد میزان ابتلای بزرگسالان بین ۲۰ تا ۷۵۴ سال به چاقی، با رشدی چشمگیر از ۱۵ درصد در دهه‌ی ۱۹۸۰ به ۳۵ درصد در امروز افزایش یافته است. این تغییر و افزایش، تنها یک علت



دارد و آن تغییر رژیم غذایی در کل کشور است.

وزارت کشاورزی آمریکا برای اولین بار در سال ۱۹۸۰، راهنمای رژیم غذایی را منتشر کرد. در این راهنما توصیه شده روغن‌ها، اسیدهای چرب اشباع شده و همچنین شیرینی‌جات باید به شدت کاهش یابد و کربوهیدرات‌ها باید بخش اعظم رژیم غذایی روزانه را تشکیل دهند. آنها هرم غذایی را هم خیلی زود منتشر کردند که همین را نشان می‌داد. همچنین توصیه شده روزانه بین ۲ تا ۴ واحد میوه مصرف شود که سرشار از شکر و قند طبیعی است.

از آن زمان تاکنون، این راهنماها مبنای توصیه‌های بسیاری از سازمان‌های دولتی در زمینه رژیم غذایی بوده‌اند.

اما امروزه به مردم توصیه می‌شود هر نوع کربوهیدراتی را مصرف نکنند و تنها به مصرف کربوهیدرات‌های سالم بپردازند. چه را که کربوهیدرات‌های ناسالم تبدیل به قند شده که قند خود در نهایت باعث بسیاری از بیماری‌هاست. پس توصیه‌ی کلی به مصرف کربوهیدرات‌ها اشتباه است. به طور کلی، بدن خود می‌تواند کربوهیدرات مورد نیاز خود را از طریق فرایند قندسازی در کبد تولید کند.

همچنین قطعا به همه‌ی ما گفته شده که اسیدهای چرب اشباع، می‌توانند باعث ایجاد بیماری‌هایی از قبیل بیماری‌های قلبی، کلسترول بالا و سایر مسائل شوند. اما در یک دهه‌ی اخیر و با تحقیقاتی که روی حدود ۹۰۰۰۰۰ نفر انجام شده است مشخص شده که خوردن اسیدهای چرب اشباع، هیچ تاثیری بر ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی ندارد.



بیشتر اسیدهای چرب اشباع سالم و برای بدن ما لازم هستند. چربی‌ها، مهمترین منبع انرژی هستند و هر گرم از آنها ۹ کالری انرژی دارد. این کمی بیشتر از دو برابر انرژی تولید شده توسط کربوهیدرات‌ها یعنی ۴ کالری به ازای هر گرم است. شما باید میزان مصرف چربی‌های سالم را بالا ببرید و کربوهیدرات را کم کنید. این به شما انرژی خوبی می‌دهد. این کتاب راهنمایی است برای شما تا بتوانید غذاهای سالم تهیه و مصرف کنید و همچنین وزن خود را کاهش داده و در بلندمدت به موفقیت برسید.

رژیم غذایی
کاملاً کتوزنیک
برای مبتدیان

بخش اول

روشن زندگی کتوزنیک

فصل ۱

کربوهیدرات کم، اسیدهای اشباع مفید: زیاد

اگر شما رژیم غذایی را انتخاب کنید که دارای کربوهیدرات کم و اسیدهای چرب مفید زیادی باشد، این انتخاب می‌تواند به کاهش وزن شما کمک بسیاری کند. مهمتر از همه‌ی اینها، این انتخاب باعث کاهش ریسک ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی، سکت، اپلپسی و سایر بیماری‌ها می‌شود. رژیم غذایی کیتو شما را به مصرف غذاهای سالم از جمله سبزی‌ها، گوشت تازه و اسیدهای چرب و روغن‌های سالم تشویق، و از مصرف مواد غذایی شیمیایی و روغن‌های فراوری شده باز می‌دارد. این یک رژیم غذایی است که می‌توانید در بلند مدت از آن لذت ببرید.

راستی، رژیم غذایی که به شما اجازه می‌دهد برای صبحانه تخم مرغ و استیک مصرف کنید، چطور می‌تواند لذتبخش نباشد؟

مطالعات نشان داده این رژیم غذایی می‌تواند به کاهش وزن، بهبود میزان انرژی و



افزایش میزان شادابی کمک بسیاری کند. دلیل افزایش میزان انرژی هم، تنها مصرف اسیدهای چرب سالم است که هضم آنها دیر رخ می‌دهد و کالری بسیاری نیز دارند. در نتیجه کسانی که تحت این رژیم هستند، به خاطر سیری طولانی مدت، نیازی به خوردن بیش از حد برای رفع گرسنگی ندارند.

شکرها و کربوهیدرات‌ها، باعث افزایش قند خون می‌شوند و خیلی زود باز گرسنه می‌شوید و نیاز به خوردن را احساس می‌کنید. این کار، باعث می‌شود بدن شما به انسولین نیاز بیشتری داشته باشد و در نهایت وارد شرایط پیش دیابت و نوع ۲ دیابت می‌شوید.

اما چرا این رژیم را انتخاب کنیم؟

وقتی شما این رژیم غذایی را انتخاب کنید، بازدهی بدن شما برای سوزاندن چربی‌ها و تبدیل آنها به انرژی بیشتر می‌شود. این کار به دلایل مختلفی بسیار مهم و سودمند است. کم اهمیت‌ترین آنها این است که چون چربی‌ها انرژی و کالری بیشتری دارند، شما در طول روز نیاز کمتری به خوردن غذا دارید.

بدن شما می‌تواند چربی‌ها را بهتر بسوزاند و در نتیجه وزن شما به خوبی کاهش می‌یابد. وقتی بدن شما از چربی‌ها برای تامین انرژی استفاده کند، دیگر نیاز به خوردن کربوهیدرات‌ها ندارید و در نتیجه قند خون شما هم افزایش نمی‌یابد. داشتن انرژی ثابت در طول روز به این معناست که شما می‌توانید بیشتر کار کنید و کمتر خسته شوید.

علاوه بر این دلایل، داشتن چنین رژیم غذایی در بلندمدت:

- کاهش بهتر وزن و سوزاندن چربی‌های اضافی می‌شود.