

لا "تضمن خسارة الوزن
الصحة الجيدة"، لكن

"الصحة الجيدة

مفتاح

لخسارة الوزن!"

أمضيت ٢٩ عاماً في السعي لتحقيق رسالتي بتوعية الناس حول حقيقة الصحة، مستخدماً مصطلحات يفهمونها. كثيراً ما يتحدث الأطباء على نحو لا يفهمه مرضاهم فتبدو بذلك الأشياء بالغة التعقيد. سيعرض لكم هذا الكتيب في خطوات بسيطة كيفية الوصول لصحة جيدة باستخدام استراتيجيات متقدمة: الكيتوزية والصيام المتقطع.

هذا الكتيب هو ملخص لكتابي الذي سيصدر قريباً بعنوان "دليلك لنمط الجسم الجديد"، وقد ضمّنته الكثير من الصور الملونة والرسوم الإيضاحية ليكون الفهم أكثر سهولة. يحوي الكتيب أيضاً على بعض الصور الرائعة للوجبات التي ينبغي تناولها بالكميات الصحيحة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. ركزت حديثي حول أكبر المشكلات التي يعاني منها أغلب الناس دون معرفتهم بها ربما: إنها مقاومة الإنسولين.

أتمنى أن ينال أسلوب الحوار الذي اتبعته في كتابتي إعجابكم، وأن تجدوا السرور في التغييرات التي ستعيشونها مع طيات هذا الكتيب. اتبعوا الخطوات التي أشرت إليها، وأنا على يقين بأنكم ستحبون النتائج التي ستحققونها.

د. إيريك بيرج



\$10.95

ISBN 978-0-9826016-6-2

5 1095 >



9 780982 601662

ضمان عدم مسؤولية

لا يُستعاض بهذا الكتيّب عن توصيات الأطباء أو غيرهم من مزودي العناية الطبية. بل إنه يرمي إلى التزويد بالمعلومات لأغراضٍ تعليمية، وكي يمكن قارئه من التعاون مع الأطباء واختصاصيي المهنة للوصول، من خلال العمل المشترك، إلى الصحة المثلى.

إن معطيات هذا الكتاب بما فيها من محتوى متعلق **بالنظام الغذائي** وغيره، مواداً كانت أم منتجات، لم تخضع للتقييم أو الفحص من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، ولا من قبل غيرها من الوكالات المشابهة التابعة لأي بلد كان، كما أنها لا تهدف إلى تشخيص أي مرض ولا إلى مداواته أو تفاديه أو التخفيف منه أو علاجه. فعلى القارئ والمنتفع من هذا الكتاب أن يتعامل مع فحواه على أنه دليل عام، لا على أنه مرجع نهائي للمعلومات، نظراً إلى أن هذه المعطيات مبنية على الرأي والتجربة الفردية للدكتور إيريك بيرج، اختصاصي العلاج بتقويم العمود الفقري. وقد لا تناسب النصائح والاستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب حالة معينة من الحالات. يُرجى استشارة الطبيب أو اختصاصي الرعاية الصحية حسب مقتضى الحال.

وفي حين أن الناشر والمؤلف بذلا قصارى جهدهما في إعداد هذا الكتيّب، إلا أنهما لا يقدمان أي إقراراتٍ أو ضماناتٍ فيما يتعلق بدقته، أو تمام محتواه. كما أنهما يتصلان على وجه التحديد من أي ضماناتٍ ضمنية لرواجه أو ملاءمته لغرض معين. لا يُسمح بتحديد أو تمديد أي ضمانٍ من قبل مندوبي المبيعات أو مواد البيع المكتوبة. وإن كلا الناشر والمؤلف غير مسؤولين عن أي سلع أو خدماتٍ مشارٍ إليها في هذا الكتيّب؛ كما أنهما يخليان مسؤوليتهما صراحةً عن جميع ما يتعلق بتنفيذ طلباتٍ خاصة بهذه السلع أو الخدمات أو عن أي أضرارٍ أو خسائرٍ أو نفقاتٍ عائدة إلى شخص، أو ممتلكاتٍ ناشئة أو متعلقة بهذه الممتلكات أو السلع، كما أنهما لا يتحملان أي خسائرٍ في الأرباح ولا أي أضرارٍ تجاريةٍ أخرى وهذا يتضمن، على سبيل المثال لا الحصر، جميع الأضرار الخاصة أو العرضية أو التبعية.

يُعد التمرين المنتظم والتغذية الصحيحة أمران أساسيان في تحقيق الهدف نحو خسارة الوزن.

© 2017,2018 بواسطة د. إيريك بيرج، اختصاصي العلاج بتقويم العمود الفقري

جميع الحقوق محفوظة. طُبِع لأول مرة في 2017.

الطبعة الثالثة 2018

لا يُسمح بإعادة نشر أو نقل أي جزء من هذا الكتيّب بأي وسيلة، إلكترونية كانت أم آلية، بما في ذلك النسخ أو التسجيل أو أي نظام آخر لتخزين المعلومات واسترجاعها، من غير الحصول على إذن كتابي من الناشر، إلا في حالات الاقتباس الموجز في المقالات النقدية أو المراجعات.

ISBN: 978-0-9826016-6-2

تمت طباعته في الولايات المتحدة الأمريكية

KB Publishing

P.O. Box 11716

Alexandria, VA 22312

لمزيد من المعلومات من د. بيرج حول الصحة زوروا www.DrBerg.com

هذا الكتيب تمت ترجمته من قبل مترجمي قناة اليوتيوب "دكتور بيرج بالعربي"
باذن رسمي من الدكتور إريك بيرج صاحب حقوق الملكية وهو ليس معد للبيع
نرجوا مشاركة هذا الكتيب لكي يستفيد منه الجميع

محتوى الكتيب

- 2 دعوني أطرح عليكم سؤالاً.....
الأخطاء المتبعة في خسارة الوزن
ما هي الحمية الغذائية الأفضل؟
- 6 المشكلة.....
الإنسولين
انخفاض سكر الدم
الامتصاص الخلوي للعناصر الغذائية
كيف نخفض من مستوى الإنسولين؟
- 26 الحل.....
الحمية الكيتوزية الصحية
الصيام المتقطع
الحصول على جميع العناصر الغذائية
تكيف الجسم مع حمية الكيتو
- 36 الخلاصة.....
ماذا نأكل؟
- 41 أمثلة عن بعض الوجبات.....
أمثلة لمن يتناول ثلاث وجبات
أمثلة لمن يتناول وجبتين
- 46 التحية.....
- 53 الأسئلة الشائعة المهمة عن الكيتوزية والصيام المتقطع.....

الجسم الصحي أولاً

هل لخطر المشكلات الصحية والأمراض

أن يكون جريمةً تحمل وبالها البدانة؟

ربما ولكن ليس بالقدر الذي تظنون...

لقد تم غسل أدمغتنا طوال حياتنا من قِبَل قطّاع الصناعات الطبية لنقتنع أن البدانة هي السبب الذي يزيد من أخطار المشكلات الصحية في وقتنا الحالي، وأنّ خسارة الوزن تشكّل مفتاح "الصحة الحقيقية".

أمّا مرضى السكري الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع الكوليسترول أو مرض القلب فدائماً ما قيل لهم:

"تناولوا أدويةكم وتخلّصوا من الوزن الزائد وحسب.

فالوزن الزائد خطرٌ قاتلٌ على الصحة، فحاولوا خسارته.

لنضمن لكم بذلك الصحة الجيدة."

ولكن دعوني أطرح سؤالاً:

من جاء أولاً، البيضة أم الدجاجة؟

ما هي المشكلة في الأساس، أهى البدانة أم "تدهور الصحة"؟

هل نسعى لخسارة الوزن لنكون بصحة جيدة أم أننا نسعى وراء الصحة الجيدة لنخسر الوزن؟ أودّ أن أقدم إليكم مفهوماً هاماً وجديداً، يتعارض مع ما تعلمتموه عن خسارة الوزن:

ليست خسارة الوزن مفتاح التمتع بصحة جيدة؛ ولكنّ الصحة الجيدة هي السبيل لخسارة الوزن. فالبدانة مجرد عَرَض، لا سبب رئيس.

فكما أن خسارة الوزن الزائد نتيجة طبيعية لتمام الصحة. فكذلك البدانة، نتيجة حتمية لمشكلة صحية أساسية.

والسبيل لخسارة الوزن الزائد، هو البدء باكتساب الصحة الجيدة أولاً، ثمّ التركيز على الحدّ من الضغط النفسي (التوتر)، ونيل قسطٍ جيّدٍ من النوم، وزيادة الطاقة في الجسم، وبالتالي خسارة الوزن، أمّا البدء بخسارة الوزن فليس من الصواب.

إليكم شرح ذلك:

إن السعي لخسارة الوزن في سبيل اكتساب الصحة الجيدة أشبه بوضع العربة قبل الحصان. فالتركيز على خسارة الوزن قد لا يُفضي إلى إجراءات صحية. وإن من شأن البدء بتعاطي حبوب خسارة الوزن، وتخفيض السرعات الحرارية، وتناول الوجبات

المجمدة التي تخلو من العناصر الغذائية، وتناول أطباق الحساء خفيفة الدهون، وتناول السلطات مع صلصات خفيفة الدهون، واتباع الحمية الغذائية ذات الألف حريرة في اليوم، من شأن كل ذلك ألا يعزز من صحة الجسم ولا حتى واحداً بالمئة. بل إنه عادةً ما يسبب تدهوراً صحياً.

الأخطاء المتبعة في خسارة الوزن

فهنا بالذات تأخذ كل الأمور منحى خاطئاً، وذلك لأن الحميات الغذائية منخفضة السعرات تسبب تباطؤاً في الاستقلاب (الحرق)، ما يؤدي إلى عودة اكتساب الوزن لتصبح خسارته من جديد في المستقبل أمراً أكثر صعوبة. فالتقليل من السعرات الحرارية يعني التقليل من العناصر الغذائية، ما يعني تدهوراً في الصحة. وبالنسبة للكثيرين، فخسارة الوزن واتباع حمية غذائية أمران مرتبطان بتناول أطعمة كهذه:

- مساحيق بروتين الصويا المعبأة.
- ألواح البروتين التي تحوي كمية هائلة من السكر الخفي.
- الوجبات عالية الكربوهيدرات، ومنخفضة السعرات الحرارية، والفقيرة بالعناصر الغذائية، كالوجبات المجمدة منخفضة الدهون.
- المخفوقات عالية السكر والكربوهيدرات المخصصة للحمية المعتمدة على السوائل.
- بسكويت الأرز المنفوش منخفض الدهون.
- فاتحات الشهية ومفقداتها.

يؤكد أن تصدقوا أسطورة التخفيف من الدهون والسعرات الحرارية، فقد عايناً فشل هذه التجربة لثلاثة عقود على الأقل.

اسألوا أشخاصاً كان لهم تجربة مع تأثير اليويو (إعادة تدوير الوزن) معظم حياتهم، لقد كانوا دائماً يكسبون المزيد من الوزن ويصلون إلى درجات من البدانة لم يسبق لهم تخيلها من قبل، وهذا لأن اتباع الحمية يسبب تباطؤ الاستقلاب.

إن من شأن المحاولات التي لا تراعي الصحة في خسارة الوزن أن تحرق عضلات الساقين والمؤخرة من غير أن تساهم حتى في زحزحة دهون القسم الأوسط. فالوزن الزائد ليس بحد ذاته المشكلة، بل هو عرضٌ لأمراً ضاراً جداً بالصحة يجري في الجسم. وأثناء المراحل الأولى لخسارة الوزن ستظهر فحوصات الدم نتائج طبيعية وسيقال لكم أن تستمروا بخسارة الوزن فحسب!

ما هي الحمية الغذائية الأفضل؟

لطالما كانت مهمتي هي تعليم الآخرين عما يجب تناوله للحصول على صحة جيدة. إلا أن هذا المفهوم، أي الطعام الواجب تناوله للتمتع بصحة جيدة، يُنظر إليه حسب عدة زوايا مختلفة وكثيرة بكثرة نجوم السماء! لذلك يجب أن يُصاغ السؤال بهذا الشكل: ما هي الحمية الغذائية الأفضل لك؟

دعوني أبدأ بالتعريف الأساسي لكلمة **طعام**؟ فتناول الطعام وفق قواعد الصحة يبدأ بفهم تعريف **الطعام** الذي يقدم لنا الغاية منه:

الطعام: (اسم) هو ما يؤكل لتستمر به الحياة، وكي يزود بالطاقة، وكي يعزز نمو الأنسجة ويصلحها وهذا يعني التغذية.
{بالإنكليزية القديمة، fóda أي "التغذية"}
-قاموس ماكميلان

وبذلك فنحن نتناول الطعام لكي:

1. نحصل على الطاقة (الوقود)
2. نغذي أجسامنا (أي نزودها بالعناصر الغذائية)

دعونا أولاً نتحدث عن الوقود. نحن مختيارون في ذلك: هل تعلمون أن باستطاعة أجسامنا العمل باستخدام إما وقود السكر أو وقود الدهون؟ أجل بالإمكان ذلك.

أيهما أفضل؟

إن وقود السكر بوصفه مصدر طاقة يعمل عليه الجسم أشبه بالديزل (الوقود الملوث)، خلافاً لوقود الدهون فهو أشبه بالطاقة الكهربائية لأنه وقود نظيف، وغير سمي، وأكثر فعالية، ويمكن أن يمنح طاقةً أكثر من وقود السكر. يحتفظ معظم الأشخاص بقدر غير مستغلٍ من الدهون قد يوفر مصدر طاقةً محتملاً وجاهزاً للحرق.

كما يعتمد معظم الناس تقريباً على كثرة الكربوهيدرات (وقود السكر) ولهذا يقعون في المشكلات، وينتهي بهم المطاف إلى مواجهة مشكلات في سكر الدم. إن واحداً من بين كل ثلاثة أشخاص في الولايات المتحدة الأمريكية يعاني إما من مقدمات السكري أو من مرض السكري.

أما فيما بين الوجبات، فإن الهدف يكمن في استمداد الجسم للطاقة بحرق دهونه نفسها. وبهذا فإن أفضل حمية غذائية لخسارة الوزن هي تلك التي تمكن الجسم من الاستفادة من مخزون الدهون بداخله.

أما الآن فدعوني أقوم بإحصاء العناصر الغذائية.

إن أنواع العناصر الغذائية اللازمة لصحتنا هي الفيتامينات والمعادن والمعادن النادرة والبروتينات (الأحماض الأمينية) والدهون الصحية (الأحماض الدهنية). تشكل العناصر الغذائية المادة المساعدة لبناء أنسجة الجسم وأعضائه، كما أنها تسمح بحدوث التفاعلات الكيميائية في أجسامنا التي تتطلب قدراً معيناً من العناصر الغذائية وهو ما نسميه الكمية الموصى بها يومياً (RDAs).

ومن الموافق للمنطق اتباع حمية غذائية مبنية على توفير هذه العناصر الغذائية اللازمة للجسم، أليس كذلك؟
ولهذا يبدو أن علينا:

1. تناول الأطعمة التي تحقّر أجسامنا على حرق الدهون بداخلها.
2. تناول الأطعمة التي تزود أجسامنا بما تتطلبه من عناصر غذائية.

تعتمد الخطة التي نطمّنها بهدف تحسين الصحة إلى استراتيجيات قوية، أولها تحويل مصدر طاقة الجسم إلى حرق الدهون، وهذا ما يدعى بحالة الكيتوزية، التي سأتى على ذكر المزيد عنها بعد قليل.

أما الاستراتيجية الأخرى فهي الصيام المتقطع (IF)، وللوهلة الأولى قد لا يبدو الأمر مثيراً للحماس، حتى أنه قد يوحي بشيء من حرمان النفس ولكنه ليس كذلك البتة، كونوا على استعدادٍ لمعرفة فوائده الصحية الهائلة التي تتعدى خسارة الوزن بأشواط.

وهكذا نجد أن مشوار اكتساب الصحة الجيدة يبدأ بفهم المعنى الحقيقي للطعام.

كما أنّ أجسامنا بحاجةٍ إلى امتصاص العناصر الغذائية. فسوء امتصاص هذه العناصر يمثل إحدى المشكلات الكبرى، كما أنّ عدم امتصاصها بالكميات اللازمة على المستوى الخلوي يُعزى إلى حالةٍ من تدهور الصحة لدى الشخص.

أما المشكلة الكبرى والأساسية فهي:

حرق السكر كوقود خلوي بدلاً من الدهون.

إننا لا نعلم في الغالب كم من السكر تهضم أجسامنا بسبب كون هذا السكر خفياً أحياناً، وسأتوسع في الحديث عن ذلك بعد قليل.

لا تقتصر مهمة غذائنا على تزويد خلايا الجسم بوقود الجلوكوز كطاقة، إلا أنه أيضاً يزود أجسامنا بالفيتامينات والمعادن كعوامل مساعدة لتعزّز الهرمونات وتدعمها، وهو أمرٌ من شأنه الحفاظ على مستوىٍ طبيعيٍ لكلٍ من الاستقلاب، ونبضات القلب، ونمو الشعر، وإنتاج الطاقة، وجودة النوم وغير ذلك... إلخ

تُعتبر الأحماض الأمينية اللبّنة الرئيسية لبناء البروتين وهي تزود الجسم بالمادة الأولية للشعر والأظافر والبشرة والعضلات والعظام وغيرها... إلخ، بينما تدعم الدهون الصحية (الأحماض الدهنية) بناء الخلايا والأعصاب والدماغ كما أنها تشكّل المادة الأولية للهرمونات. وهكذا نجد أن أجسامنا تتطلب قدراً لا بأس به من الدهون.

المشكلة

لقد تعلمنا طوال حياتنا أن المصدر الوحيد لطاقة الجسم هو الغلوكوز (الكربوهيدرات).

وهي معلومة خاطئة بالكلية.

فالغلوكوز (السكر) لا يشكل إلا مصدراً ثانوياً أو بديلاً للطاقة، ولم يكن الهدف منه يوماً أن يُستهلك بنفس الطريقة السائدة اليوم. أما المصدر الأساسي للطاقة فهو الكيتونات (وقود الدهون)، الذي يأتي كنتيجة لحرق الدهون.

فكروا بالأمر، فالجسم يحمل بداخله كمية هائلة من الوقود المخزن وهو الدهون، أي ما يعادل 70.000 من السعرات الحرارية للشخص النحيل، بينما تبلغ نسبة السعرات الحرارية من السكر المخزن (الغلايكوجين) أقل من 1.700 سعرة. فمن غير المنطقي أن يعتمد الجسم على المخزون القليل لوقود السكر، ولهذا فإن الاعتماد على وقود السكر هو ما يولد رغبتنا في تناول الطعام طوال الوقت.

ملاحظة جانبية: إن كمية السكر التي تحتاجها أجسامنا لتحافظ على معدل طبيعي من سكر الدم تبلغ ملعقة صغيرة واحدة لكامل الدم في الجسم، والذي تقدر كميته بحوالي غالوناً وثلث الغالون. ويمكن الحصول على هذه الكمية الضئيلة من السكر عن طريق تناول الخضار أو حتى البروتين، أما الحقيقة فهي أننا لا نحتاج أي سكريات في طعامنا، ومع ذلك فإن الشخص العادي يتناول يومياً 31 ملعقة صغيرة من السكر والسكر الخفي.

وبما أن أجسامنا لا تتمتع بالقدرة على التعامل مع الكميات السميّة من السكر الذي نتناوله، فإنها تتفاعل بشكل سيء جداً مع فرط السكر. لاحظوا مثلاً الأضرار التي تلحق بمرضى السكري: تضرر في الأوعية والنظر والأعصاب والكلية.

وبذلك فإن وقود الدهون أكثر فعاليةً وصحةً وأنظف بكثير من وقود السكر، كما أن مخزونه متوفر في الجسم.

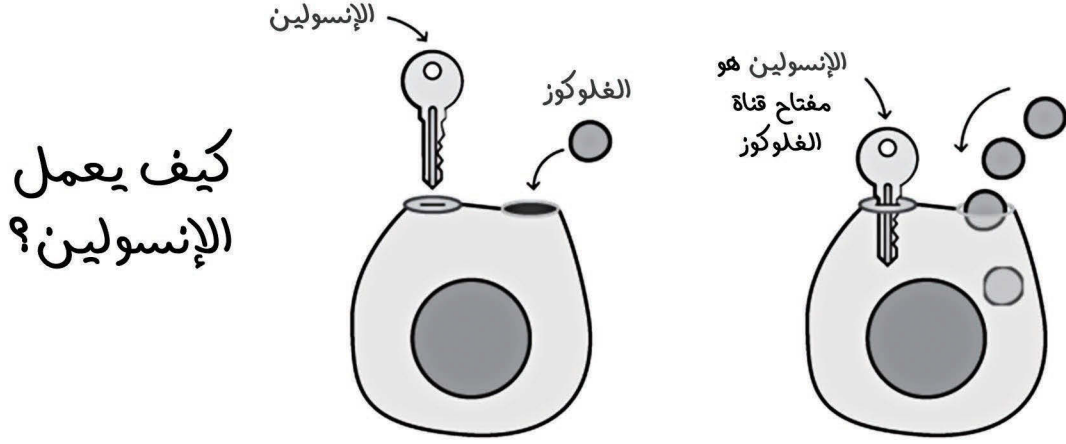
كيف السبيل إلى تحويل الجسم للاعتماد على حرق الدهون؟

في الواقع، الأمر بسيط جداً، وهو بتخفيض الهرمون الذي يتحكم بالسكر إلى الحد الطبيعي، يُدعى هذا الهرمون "الإنسولين".

الإنسولين

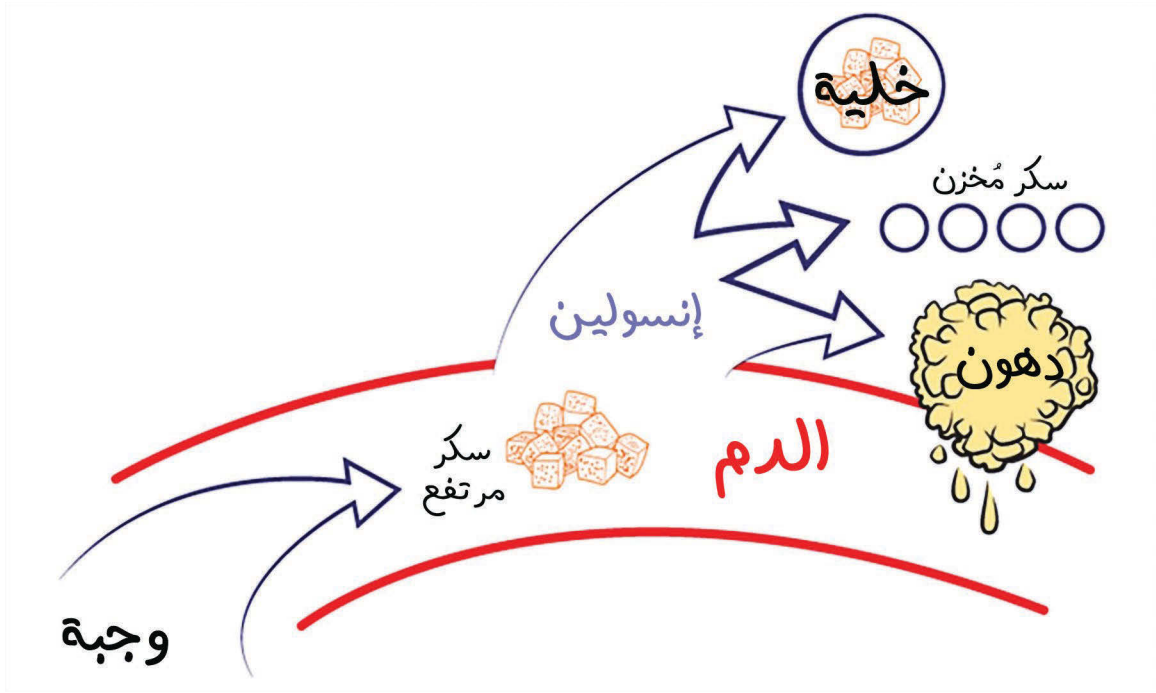
يُعد الإنسولين مفتاح التحويل الهرموني الأساسي في الجسم، إذ أنه يقرر على أي من نوعي الوقود -الدهون أو السكر- سيعتمد الجسم. عندما ترتفع نسبة الإنسولين فلا يحرق الجسم أي دهون بل يحرق السكر فقط، بينما يؤدي انخفاض نسبته إلى الاكتفاء بحرق الدهون وحسب.

ما هو الإنسولين بالضبط؟ إنه هرمون (يحمل الرسائل عبر أعضاء الجسم) يتم إنتاجه من البنكرياس الذي يتوضع أسفل القفص الصدري إلى اليسار، يمكن النظر إلى الإنسولين بوصفه مفتاحاً يسمح للسكر (الغلوكوز) بالدخول إلى الخلية.



يقوم الإنسولين بست وظائف أساسية (إلى جانب الكثير من الوظائف الثانوية):

1. يُعد بمثابة مفتاح يسمح للخلايا بالحصول على وقود السكر.
2. يقلل فرط السكر في الدم بعد تناول الطعام.
3. يخزن السكر في الكبد والعضلات، ويُطلق على الغلوكوز المُخزّن اسم (الجليكوجين).
4. يحوّل السكر الزائد إلى دهون -خصوصاً في منطقة البطن- وكوليسترول.
5. يسمح بدخول البروتين (الأحماض الأمينية) إلى الخلية.
6. يسمح بدخول المعادن إلى الخلية ولا سيّما البوتاسيوم.



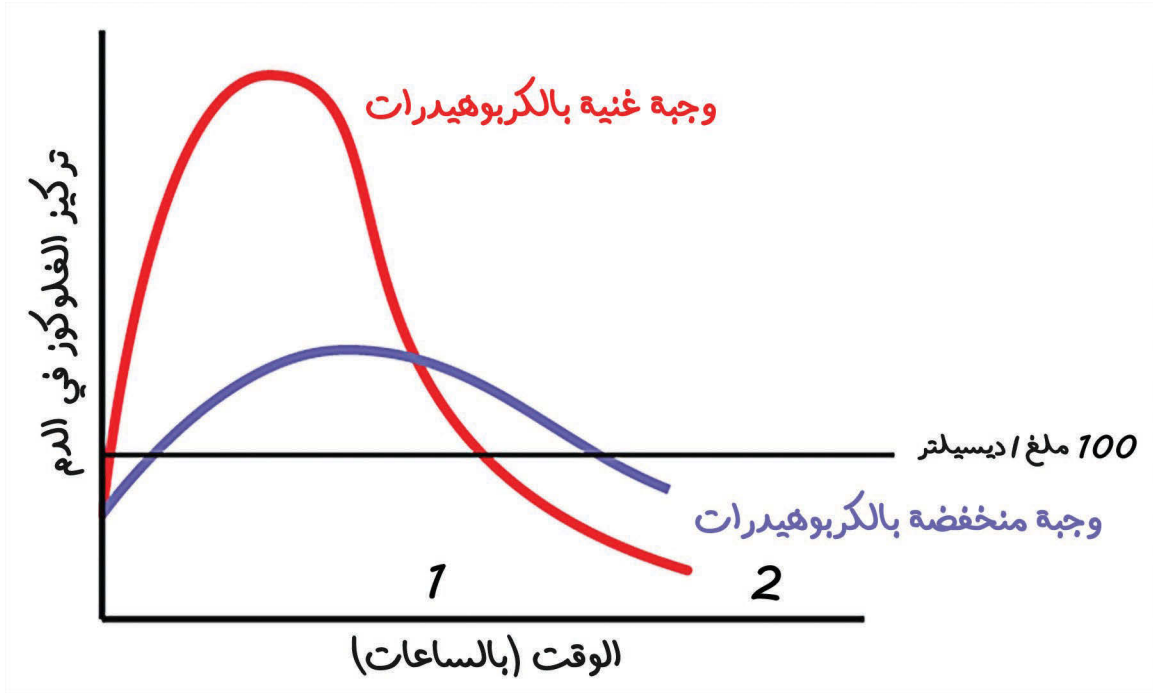
يُعد هرمون الإنسولين المنتج الرئيس للدهون، وفي وجوده لا يمكن حرق أي دهون.

يخزن الإنسولين الدهون في القسم الأوسط من الجسم، ويُعد قياس الخصر هو المقياس الأفضل الذي يدل على كمية الإنسولين في مجرى الدم.

في هذا الكتيّب سأتي على ذكر كلمتي (سكر) و (غلوكوز) بشكل متناوب، فهما على العموم يحملان المعنى نفسه.

كلما تمت عملية تحلل الطعام إلى سكر في الجسم بشكل أسرع، زادت استجابة الإنسولين، وذلك وفق معيار يُدعى "المؤشر الغلايسيمي"، أي مؤشر نسبة السكر في الدم وهو يقيس ارتفاع سكر الدم.

تُعد الكربوهيدرات المحفّز الرئيس للإنسولين، عند تناول الكربوهيدرات فإنها تتحول إلى الغلوكوز الذي من شأنه زيادة سكر الدم، وهذا ما يحفز الإنسولين على الإسراع لأداء مهمته بتخفيض سكر الدم كما هو واضح في الرسم البياني.

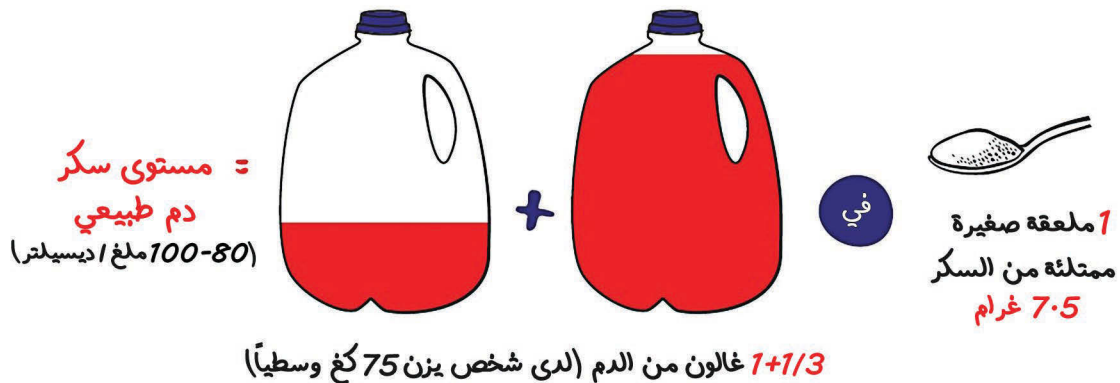


ما هو المقصود بالمعدل الطبيعي لسكر الدم؟

لدى قياس مستوى السكر في الدم فإن المعدل الطبيعي يتراوح بين 80 ملغ/ديسيلتر – 100 ملغ/ديسيلتر.

ولكن ما الذي تعنيه هذه الأرقام؟

عندما يكون معدل سكر الدم طبيعياً فهذا يعني وجود ما يقارب مقدار ملعقة صغيرة (ممتلئة) من السكر في الدم. يوجد في جسم الشخص العادي ما يعادل الغالون وتلث الغالون تقريباً من الدم.



فكما ترون، تكاد أجسامنا لا تكون بحاجة لأيّ سكر، بل إننا في الحقيقة قد نحصل على ما مقداره ملعقة صغيرة من السكر من مصادر غير الكربوهيدرات، كالبروتينات.

ولكنني كما ذكرت سابقاً فإن الشخص العادي في الولايات المتحدة يتناول ما مقداره **31 ملعقة صغيرة من السكر يومياً**.



تخيلوا كم يتحتم على الإنسولين بذل جهدٍ كبيرٍ كي يتخلص من فرط السكر الهائل في الدم، إنّ عليه أن يعمل بجهدٍ مضاعفٍ بنسبة 31 مرة، وهذا جنوني!

وما هو أكثر جنوناً هو أن جمعية السكري الأمريكية (ADA) توصي بتناول أطعمةٍ تعادل ما يفوق 50 ملعقة صغيرة من السكر يومياً، وكذلك جمعية القلب الأمريكية والهرم الغذائي التابع لوزارة الزراعة الأمريكية وجمعية السمنة فجميعها جهات توصي بخطةٍ غذائيةٍ مشابهة تحوي نسبةً مرتفعةً من الكربوهيدرات.

حقيقة علمية: إن مرض السكري هو فرط السكر في الدم، ويُشار إليه في السياقات الطبية باسم "هايبيرغلاسيميا"، أما "هايبير" فتعني فرط و"غلايسيميا" أي الغلوكوز في الدم.

فكيف إذن يُعالج فرط السكر بتناول المزيد منه؟

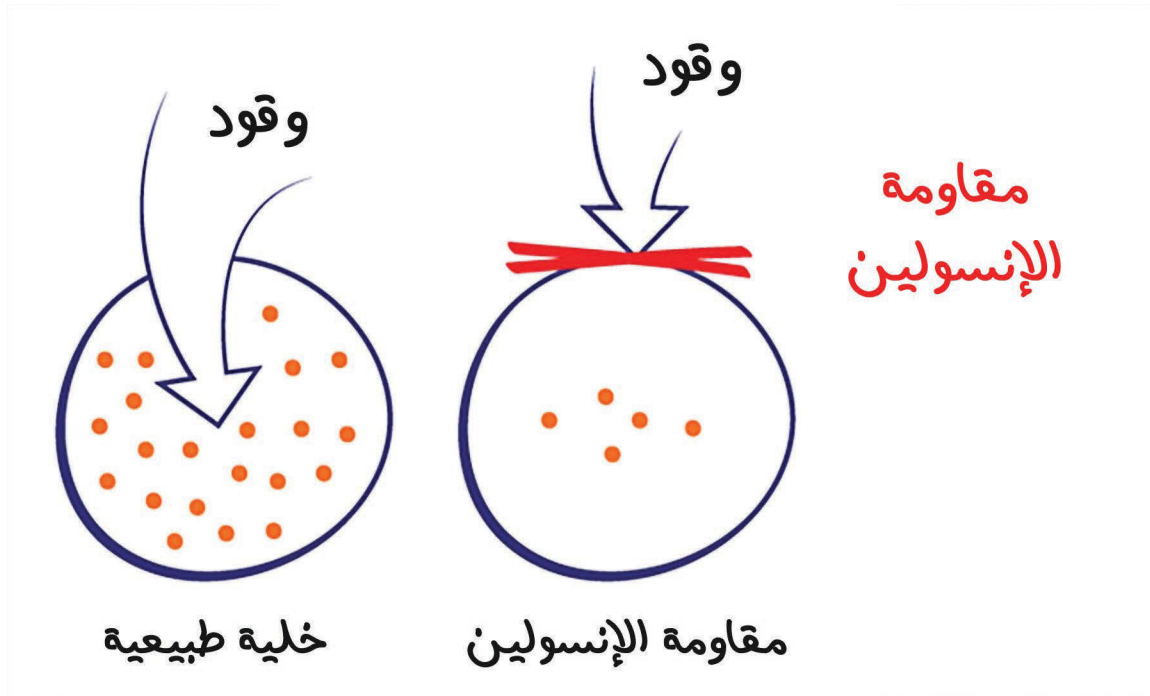
يخضع مرضى السكري للعلاج بتناول الأدوية، وهذه الأدوية تخفّض من نسبة سكر الدم فقط وليس من السكر في جميع الجسم، بل فقط نسبة السكر الموجودة في الدم. وبمعنى آخر فإن هذه الأدوية تسحب السكر من الدم وتوزعه في أماكن أخرى من الجسم. يمكنكم تخيل الأمر بهذه الطريقة، لنفرض أن لدينا بعض الأطباق المتسخة وبدلاً من غسلها قمنا بحشرها تحت حوض الغسيل أو في الخزانة أو في مخزن الأطعمة، وكننتيجةً طبيعيةً لذلك ستنتبعث من المنزل رائحة العفن. وتلك هي بالضبط آلية عمل أدوية السكري في الجسم، فهي تتخلّص من السكر في الدم وتضعه في مكان آخر، وبهذا يبقى السبب الحقيقي للمشكلة مُغفلاً.

كيف يتعامل الجسم مع فرط سكر الدم والإنسولين؟

لدى ارتفاع مستويات الإنسولين في أجسامنا بفعل الإكثار من تناول السكر بصورة مستمرة، تحاول الخلايا حماية الجسم فتبدأ بمقاومة الإنسولين أو تجاهله. وهنا يجب ألا ننسى أن الإنسولين هو المفتاح الذي يسمح للغلوكوز بالدخول إلى الخلية. وهكذا نجد أن الخلايا تقيد عمل الإنسولين كي تمنع السكر الفاتض من الدخول إلى الخلية ولسان حال جسمك يقول: "إذا كنت ستستمر في تناول السكر، فإنني سأعيقه على المستوى الخلوي".

مقاومة الإنسولين كآلية حماية

على مدى الوقت، يتسبب ارتفاع سكر الدم ومستوى الإنسولين في منع الخلايا لدخول الإنسولين أو مقاومتها له. يتعامل الجسم مع السكر على أنه مادة سمية فيمنعه من دخول الخلايا كآلية يحمي بها نفسه، وهذا ما يُدعى بمقاومة الإنسولين، إلا أن ذلك يتسبب في مشكلة حرمان الخلايا من وقود الغلوكوز، فتبقى جائعة وفي حالة تعطش إلى الكربوهيدرات وكذلك تكون حالتكم.



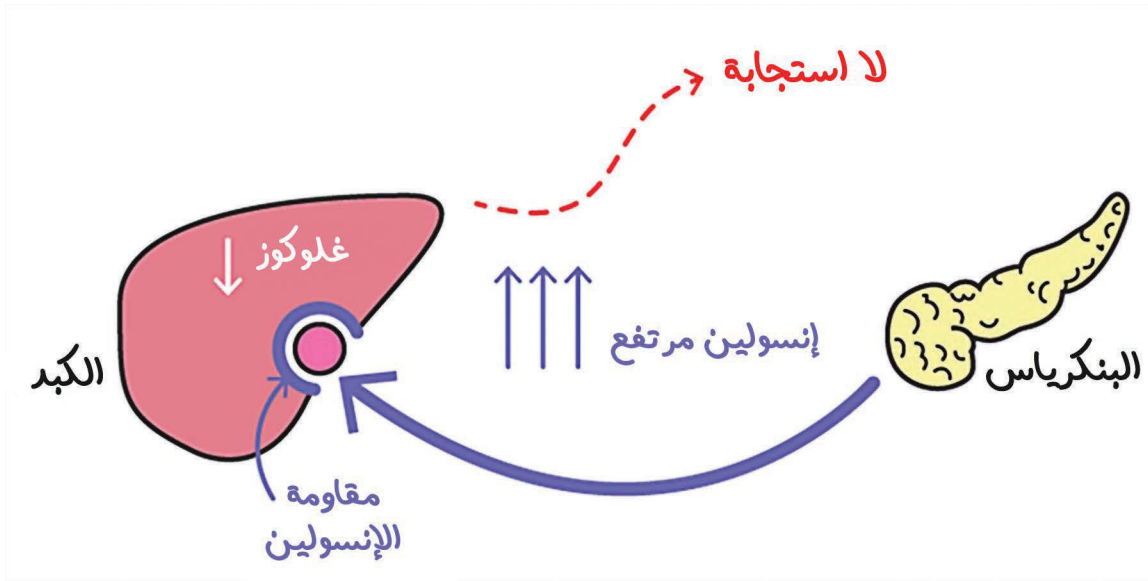
ونظراً لحاجة الخلايا إلى الوقود مع عجزها عن الحصول عليه؛ يتحتم على البنكرياس أن يعوض عن ذلك من خلال إفراز المزيد من الإنسولين كي يتسنى للخلايا الحصول على بعض الوقود.

تتسبب مقاومة الإنسولين في جعل البنكرياس يعمل بجهد كبير، فهي تجبره على إفراز خمسة أو سبعة أضعاف من الإنسولين زيادةً عن المعتاد، وفي هذه الحالة يبلغ الإنسولين حداً مفرطاً في الدم إلا أنه مع ذلك لا يكون قادراً على أداء وظيفته في الخلايا لأنها تقاومه، وهذا ما يؤدي بالجسم إلى إنتاج المزيد والمزيد من الإنسولين. يواصل هرمون الإنسولين انتقاله في حلقات استجابة وذلك من خلال عملية إرسال واستقبال لرسائل تُفيد بارتفاع السكر وعليه إفراز المزيد من الإنسولين، ووجوب تخفيض سكر الدم لمساعدة الجسم في البقاء على قيد الحياة.

انخفاض سكر الدم

فكروا بكل ما يحدث، فمقاومة الخلايا للإنسولين تدفع بالجسم إلى إنتاج المزيد منه، وبوجود هذا الفائض الكبير من الإنسولين في الجسم قد ينخفض سكر الدم، وهذا ما يُدعى "الهايپوغلايسيميا"، و"هايپو" تعني هبوط/انخفاض، أما "غلايسيميا" فتعبر عن الغلوكوز في الدم، وهي حالةٌ يعود سببها إلى فرط الإنسولين في الدم كما أنها أحد أعراض مقدمات السكري، وتشمل أعراضها الشعور برغبةٍ شديدةٍ في تناول الكربوهيدرات والحلويات، وسرعة الانفعال والمزاجية والاكتئاب، بالإضافة إلى مشاكل في النظر، والشعور بالجوع والدوار، والقائمة تطول...والدماغ هو أول أعضاء الجسم تائراً بانخفاض سكر الدم.

ملاحظة هامة: قد يكون مستوى سكر الدم في هذه الحالة طبيعياً أو منخفضاً نظراً إلى التعويض الحاصل بالإنسولين، وهذا ما قد يسبب فشل طبيبك في تحديد العلامات المبكرة لمقدمات السكري.



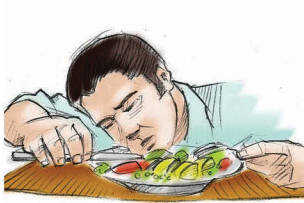
ومع استمرار هذا الوضع، تكمن المشكلة في أن البنكرياس يتوقف عن التعويض في نهاية المطاف ويصبح منهكاً، فيقل إفرازه للإنسولين شيئاً فشيئاً مفسحاً بذلك المجال أمام سكر الدم لارتفاع أكثر فأكثر. وهكذا نجد أن أولى مراحل مقاومة الإنسولين هي انخفاض سكر الدم أو استقراره بنسبة طبيعية نظراً إلى فرط التعويض بالإنسولين، يلي ذلك ارتفاع تدريجي لسكر الدم بعد فقدان القدرة على تعويض السكر بالإنسولين وهذا ما يُدعى "مرض السكري".

يُعزى ارتفاع مستويات السكر في النمط الثاني من مرض السكري إلى مقاومة الإنسولين، ويُعطى مرضى السكري من هذا النمط الأدوية التي من شأنها التخفيف من مقاومة الخلايا للإنسولين. ولكن عندما تسوء الحالة تُوصف لهم جرعات الإنسولين لأن البنكرياس يكون في حالة إنهاكٍ شديدةٍ تسبب عجزه عن إفرازه.

وهي مشكلة كان ليُكتشف عنها ببساطة لو أجرى الطبيب المعالج فحصاً لقياس مستويات الإنسولين الصيامي والسكر الصيامي، ولكن قلماً يفعل الأطباء ذلك، وعادةً ما يكون ارتفاع الإنسولين سابقاً لارتفاع السكر بفارقٍ أو إنٍ كبير.

يحدث هذا بالتدريج ولا يظهر في نتائج اختبارات الدم إلا بعد مُضيّ أشهرٍ أو سنوات، لكن في هذه الأثناء تتجلى أعراض مقاومة الإنسولين بطرق أخرى.

وهي على سبيل المثال:



التعب بعد الوجبات



دهون البطن



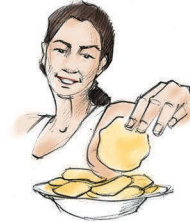
القلق



الإرهاق



الرغبة بالأكل



الرغبة بتناول وجبة خفيفة بعد الوجبات



تقلب المزاج عند عدم تناول الطعام



مشاكل في المثانة



تشوش الذهن

وهي نفسها أعراض ارتفاع الإنسولين أيضاً، تشترك كلٌ من مقاومة الإنسولين وانخفاض سكر الدم والمراحل الأولية لسكري النمط الثاني في شيء واحد، ألا وهو ارتفاع الإنسولين.

إن أسوأ نصيحة قد تُقدّم إلى شخص يعاني من ارتفاع الإنسولين هي الإكثار من تناول الكربوهيدرات. في عام 1971 أوصت الجمعية الأمريكية للسكري بأن تحتلّ الكربوهيدرات ما نسبته 45% من إجمالي السعرات الحرارية. وفي عام 1986 زادت

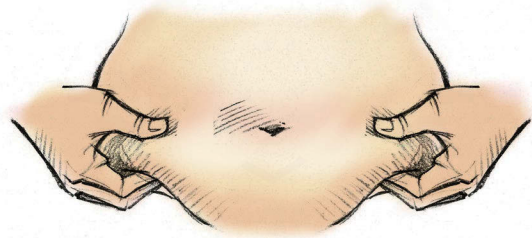
هذه النسبة لتصبح 60% حسب ما أوصت الجمعية، أما في عام 1994 فقد سمحت الجمعية بإضافة سكر المائدة والسكر المُضاف للأطعمة ليكونا جزءاً من نسبة الكربوهيدرات الإجمالية.

قد تتساءلون لم يعاني سكان بلادنا من رُهاب البدانة ولا يُلقون بالاً بنفس القدر حيال المستوى الهائل من السكر الذي يتناولونه في نظامهم الغذائي. حسناً، إليكم هذا إذن: عُثر مؤخراً على بعض الوثائق في قبة جامعة هارفارد التي تظهر أن اثنين من أشهر اختصاصيي التغذية في الجامعة كانا على اتفاق مع شركات صناعة السكر وتلقياً أموالاً ليخليا مسؤولية السكر من الإصابة بأمراض القلب، مع أن الدراسات كانت تظهر عكس ذلك. بل وعلاوةً على هذا، فقد كانت الكثير من الدراسات البحثية التي تدعم تناول السكر تحظى بالرعاية المباشرة من مجال صناعة السكر. أما كامل اللوم فقد وقع على الدهون والكوليسترول، وبعد مرور كل هذه السنوات بتنا ندرك بالطبع أن السبب لم يكن يوماً هو الكوليسترول.

حقيقة علمية: وفقاً لمعطياتٍ صدرت عام 2014، يتناول الأمريكي العادي ما معدله 59.5 كغ من السكر المُضاف سنوياً، والذي قد يتوزع إلى ما يساوي 22 ملعقة صغيرة يومياً. وأشدّد هنا على أنه "مُضاف"، وإلى جانب ما سبق فالسكريات الخفية الموجودة في الحبوب تعادل نسبتها سنوياً 25.4 كغ أي ما يقارب 70 غ يومياً.

يُعد تناول الكربوهيدرات المحفّز الرئيس للإنسولين! وإذا كنتم ترغبون في خسارة الوزن، فعليكم أن تتذكروا أن الإنسولين هو الهرمون الرئيس لإنتاج الدهون لأنه يحوّل الكربوهيدرات إلى دهون، ولا سيّما دهون البطن والدهون الحشوية (أيّ الدهون التي تتوضع حول بعض الأعضاء الداخلية).

حقيقة علمية: إن تركّز الدهون عند البطن لدى شخصٍ ما تدل على فرط الإنسولين في جسمه.

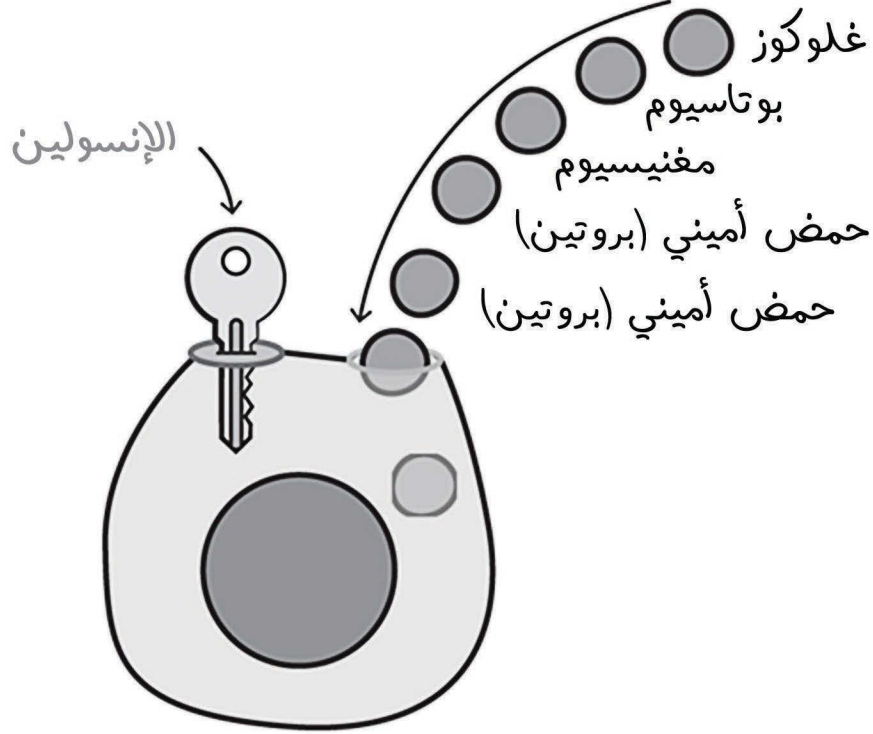


والآن دعونا نتعمّق في بعض جوانب الإنسولين التي تهتمكم:

الامتصاص الخلوي للعناصر الغذائية

يُعد الإنسولين ضرورياً في مساعدته للجسم على امتصاص العناصر الغذائية كالبيوتاسيوم والمغنسيوم والأحماض الأمينية (البروتين)، وإن كلاً من هذه العناصر في الواقع يتأثر بالإنسولين. تكمن ضرورة البيوتاسيوم في توفيره للطاقة، والمحافظة على توازن مستويات الصوديوم في الجسم، إضافةً إلى غير ذلك من الأمور الهامة. كما تحتاج أجسامنا إلى البروتين للمحافظة على صحة الشعر والأظافر والبشرة والمفاصل والعضلات. أما المغنسيوم فنحتاجه للحفاظ على صحة القلب...

فالى أين تُعيدنا هذه النتيجة؟ هل تذكرون في البداية عندما تحدثت عن العلاقة بين امتصاص العناصر الغذائية واكتساب الصحة الجيدة؟



إن مقاومة الإنسولين لا تتسبب بتعطش الخلايا للحصول على الوقود وحسب، ولكنها أيضاً تسبب نقصاً بالعناصر الغذائية والبروتين! فكيف من الممكن إذن اكتساب الصحة الجيدة في ظل مشكلة كهذه؟

ومع ذلك فهذا ليس كل شيء...!

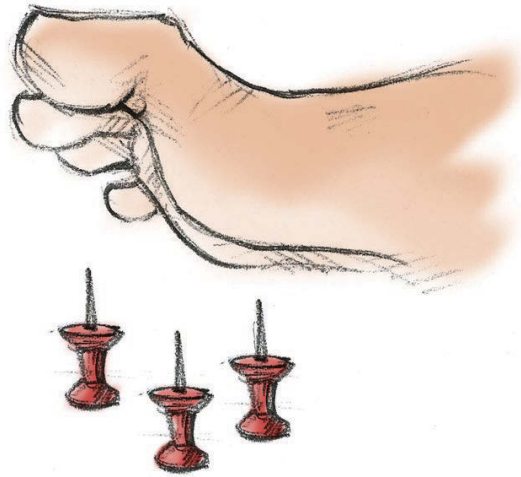
إضافةً إلى ما ذكر آنفاً، تسبب مقاومة الإنسولين أيضاً نقصاً في العديد من العناصر الغذائية الأخرى:

- فيتامين (A)
- مجموعة فيتامينات (B) ولا سيما (B1 و B12)
- فيتامين (C)
- فيتامين (D)
- فيتامين (E)
- فيتاميني (K1) و (K2)
- الكالسيوم
- البوتاسيوم

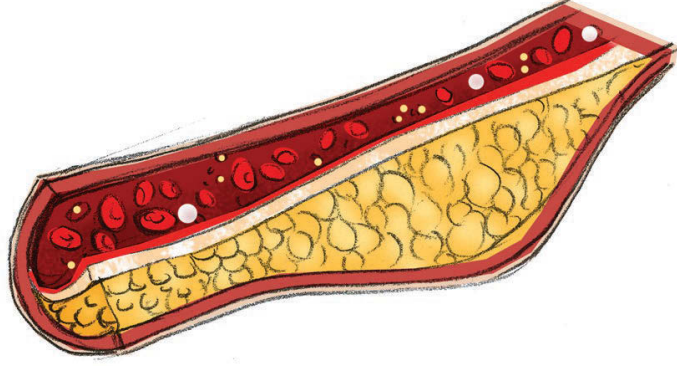
- المغنسيوم
- الأحماض الدهنية (الأوميغا 3)

يمكن لتوفر هذه العناصر الغذائية في الجسم أن يقلل فعلياً من مقاومة الإنسولين، إلا أن حدوثها -مقاومة الإنسولين- قد يمنع امتصاص هذه العناصر على المستوى الخلوي.

إنَّ أحد الأعراض الخطيرة لمرض السكري هو اعتلال الأعصاب المحيطية، وهو مرض يسبب تلف الأعصاب في القدمين واليدين ويسبب الشعور بحرق وخدر كالشعور بوخز الإبر، ويُعزى هذا إلى نقص في فيتاميني (B1) و(B12). تساعد مجموعة فيتامينات (B) إجمالاً على تفادي الضرر الحاصل من ارتفاع نسبة السكر والإنسولين، وعادةً ما يحمي فيتامين (B1) الخلايا من بعض أعراض ارتفاع السكر والإنسولين. تُظهر بعض المعطيات البحثية المذهلة أن تناول الصيغة المنحلّة بالدهون من فيتامين (B1)، المسماة "بنفوتامين"، قد يساهم في إصلاح بعض التلف (كآلام الأعصاب مثلاً) الذي يحصل بفعل ارتفاع السكر، إلا أن السكريات المكرّرة والحبوب تستنزف فيتامين (B1)، وبهذا يكون حدوث النقص بدايةً لظهور المضاعفات.



قد تستنزف مقاومة الإنسولين فيتامين (C) في الجسم فتُضعف بذلك الجدارَ الوعائي. إن عدم توفر هذا الفيتامين بالقدر الكافي في الجسم يؤدي إلى خسارة الكولاجين الذي يحافظ على قوة الشرايين، الأمر الذي يحفز تعاقب سلسلة من الأمور: فيبدأ الكوليسترول الضارّ، الذي يسمّى البروتين الدهني المنخفض الكثافة (LDL)، والكالسيوم وكريات الدم البيضاء بتشكيل اللويحات (البلاك) التي تُسبب انسداد الشرايين، يأتي تشكّل هذه اللويحات نتيجةً إلى الضرر الحاصل بفعل ارتفاع الإنسولين.

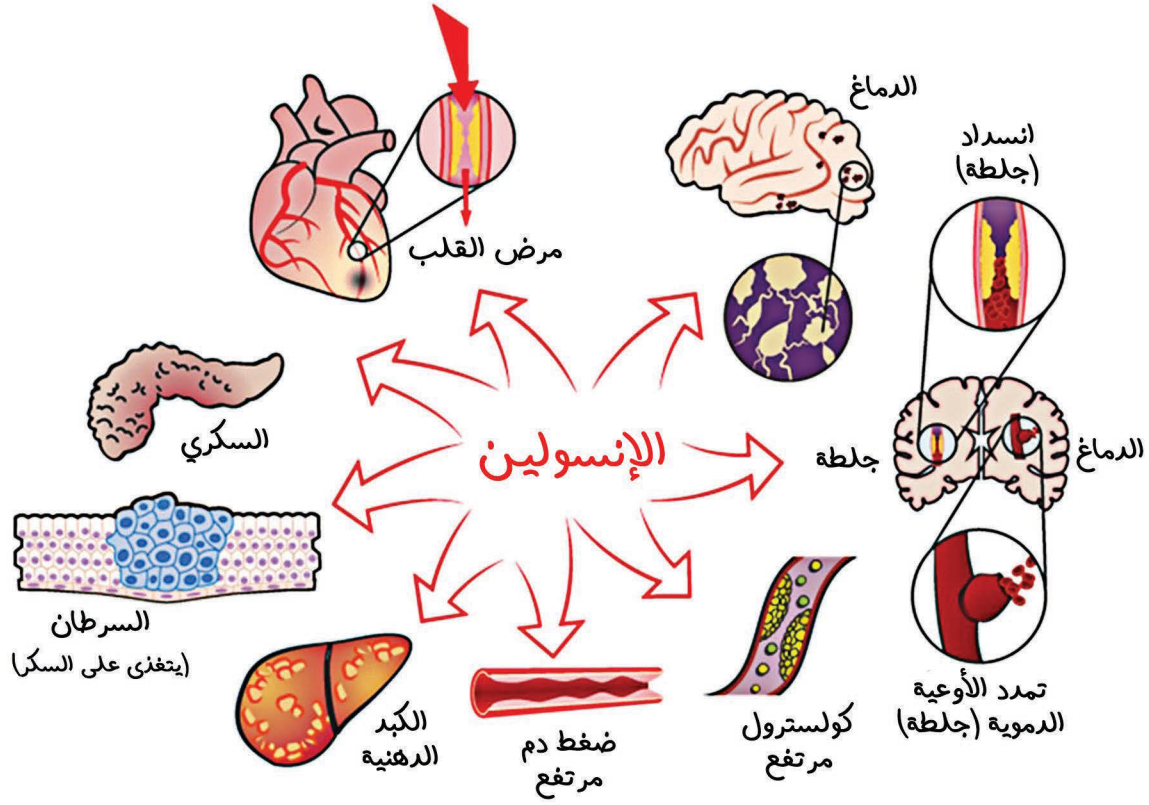


إن كلاً من فيتامينات (A) و (D) و (K1) و (K2) تخفف من مقاومة الإنسولين، كما يقلل البوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم أيضاً من مقاومة الإنسولين على المستوى الخلوي. ولذلك يجب أن تتركز الأولوية على تناول الأطعمة عالية القيمة الغذائية وتلبية احتياجات الصحة، أما خسارة الوزن فلا تعدو أن تكون إحدى فوائد الوصول إلى الصحة الجيدة.

بالمناسبة وليس ببعيدٍ عن موضوعنا، هل تعلمون أن السرطان والأورام تتغذى بشكل حصري على السكر؟

إن كلاً من هذه المشكلات الآتية تنجم عن الارتفاع المزمن لمستويات الإنسولين:

- سكري النمط الثاني
- أمراض القلب
- السكتة الدماغية (الجلطة)
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكوليسترول
- الحَرَف والزهايمر
- تشحّم الكبد (الكبد الدهنية)
- البدانة



تؤدي مقاومة الإنسولين لزيادة الإنسولين

يُعد ارتفاع الإنسولين السبب غير المباشر لكبرى المشكلات الصحية التي نشهدها في يومنا هذا.

سأريكم مقارنةً بين الطبّق الغذائي الصحي وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية وبين الطبّق المُعتمَد في حمية الكيتو الصحية™، كي يتسنى لكم إلقاء نظرةٍ شاملةٍ على ما سنقوم به.



بالنظر إلى مكونات الطبق الذي اعتمدته وزارة الزراعة (MyPlate.gov)، نلاحظ عدة مشكلات كبرى مثل الدليل الغذائي المعتمد من قبلهم للخضار والحبوب.

لا تتجاوز الكمية الموصى بها من الخضار الكوبين أو الكوبين ونصف يومياً، وهذا غير كاف.

لأخذ العلم: يتناول الأمريكي العادي 1.6 كوباً من الخضار فقط يومياً.

كما أنه يُسمح، وفقاً لتلك التوصيات، بتناول هذه الكمية من الخضار على شكل عصائر VB، أو على شكل حبة بطاطا، أو خضار معلبة. تتسبب البطاطا في ارتفاع سكر الدم، كما أن عصائر VB والخضار المعلبة تُعالج بالبسترة (تُطبخ) في درجات حرارة مرتفعة تتسبب في القضاء على الكثير من العناصر الغذائية. أما الفواكه فيُسمح بتناولها معلبة أو على شكل عصائر وهذا جميعه، مجدداً، يحوي نسبة عالية من السكر.

إلا أن أسوأ تلك التوصيات هي المتعلقة بالحبوب، فوفقاً للإرشادات الغذائية للأمريكيين، يُوصى بتناول كمية تتراوح بين 185 غ و 220 غ من الحبوب يومياً، ووفقاً لهذه التوصيات ينبغي أن تكون نصف هذه الكمية من الحبوب الكاملة، وهذا يعني بقاء النصف الآخر من نصيب الحبوب المكررة.

أمثلة عن الحبوب بالنسب المذكورة (185 غ - 220 غ)

- 28 غ: شريحة واحدة من الخبز.
- 28 غ: كوب واحد من رقائق الحبوب الجاهزة للأكل.
- 28 غ: فطيرة واحدة محلاة (بانكيك).

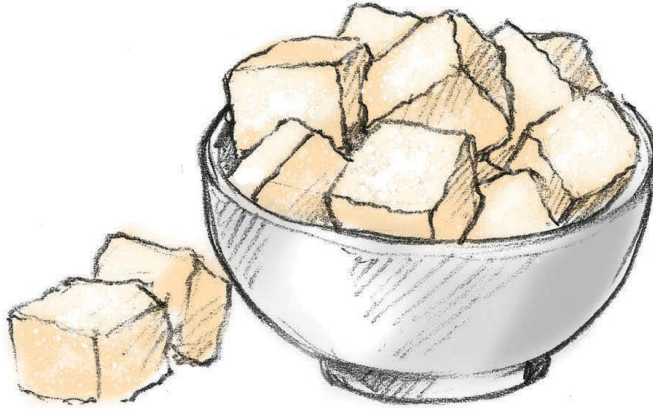
- 28 غ: نصف كوب من الأرز المطبوخ.
- 28 غ: نصف كوب من المعكرونة المطبوخة.
- 28 غ: نصف قطعة من حلوى المافن الإنكليزية.
- 28 غ: قطعة واحدة صغيرة من خبز الذرة.
- 28 غ: 5 قطع من رقائق بسكويت كراكرز بدقيق القمح الكامل.
- 28 غ: 3 أكواب من البوشار.

لدى تناول أحد هذه المقادير بنسبة 6 أو 7 أضعاف، فلکم أن تتخيلوا كم أنها ستتراكم نسبتها. ومع هذا نجد الكثيرين غير مُدركين كيف تتحول هذه الأطعمة إلى سكر بنسبة عالية جداً، وبهذا فهي تندرج ضمن السكريات الخفية.

كيف نخفّض من نسبة الإنسولين؟

1. التخلّي عن السكر.

وهذا يعني إلغاء السكر فعلياً من كامل النظام الغذائي.



إن مفتاح ذلك هو تخفيض نسبة السكر في الغذاء إلى أن **تتعدّم** نهائياً، علماً أن هناك محلّيات بديلة مقبولة، إليكم المحلّيات الثلاث التي أنصح بها وهي متوفرة بسهولة، إنها الستيفيا إضافةً إلى الإريثريتول والزيليتول¹ غير المعدّلين وراثياً.

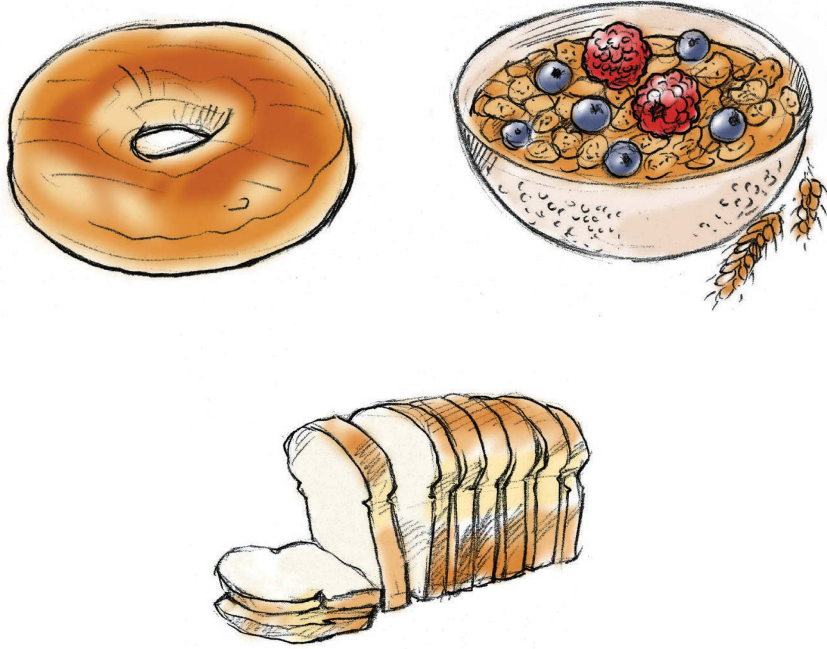
تجنّبوا:

- سكر المائدة المُستخرج من قصب السكر والشمندر السكري.
- الفركتوز (سكر الفاكهة).
- العسل.
- السكر البني.

¹ - مركبان كيميائيان بديلان عن السكر.

- شراب الأغاف (شراب محلي).
- الغلوكوز (سكر العنب).
- المالتوديكسترين.
- شراب الذرة عالي الفركتوز.
- شراب القيقب.
- شراب الأرز.
- العصائر.
- الكحول.

2. التخلي عن السكر الخفي.



إليك المصادر الأربعة للكربوهيدرات الخفية التي لا يأخذها الكثيرون بالحسبان:

- 1- الحبوب
- 2- النشويات
- 3- الفواكه
- 4- البقول (الفاصولياء)

تشمل الحبوب الممنوعة الخبز، والمعكرونة، ورقائق الحبوب (بما فيها المصنوعة من دقيق الشوفان)، ورقائق بسكويت كراكرز، والبسكويت، والفطائر المحلاة (البانكيك)، والوافل. فجميعها ممنوعة حتى تلك الخالية من الغلوتين لأن أساسها الحبوب، فالغلوتين هو البروتين الموجود في الحبوب.

يجب تجنّب جميع أنواع الحبوب بما في ذلك الشوفان، والقمح، والشعير، وخبز حزقيال (إزيكيل)، والخبز المنقوع، ونبات الكينوا.

استثناء: لا بأس بكمية صغيرة من بسكويت الجاودار² الذي تحوي القطعة الواحدة منه على 4 غ من الكربوهيدرات الصافية التي تساوي إجمالي نسبة الكربوهيدرات مطروحاً منها نسبة الألياف.

تشمل النشويات الممنوعة البطاطا البيضاء (العادية) والحمراء (روزيتا) والحلوة، ونبات اليام، والأرز الأبيض والكامل، والذرة (مع أنها تدرج تحت الخضار)، ونشاء الذرة. هل تعلمون أن بسكويت الأرز المنفوش وحببات الأرز المنفوش يتّسمان بمؤشر غلايسيمي مرتفع يُقارب الذرة؟

تشمل الفواكه الممنوعة التفاح، والموز، والأناناس الوبري، والكمثرى³، والتمر، والتين، والعنب (والزبيب)، وعصائر الفواكه (عصير البرتقال، والتفاح، والعنب—وحتى عصير الطماطم).

استثناء: يُسمح بكمية صغيرة (كوب أو نصف كوب) من ثمار التوت⁴ يومياً.

تشمل البقول الممنوعة الفاصولياء.

استثناء: طبق الحمّص بطحينة شرط ألا يتم إعداده بزيت الصويا أو الكانولا.

3. تجنّب اجتماع السكر أو الكربوهيدرات المكرّرة مع البروتين

ما هو الأسوأ من تناول الكربوهيدرات؟ إن اجتماع السكر أو الكربوهيدرات المكرّرة مع البروتين من شأنه أن يسبب ارتفاع الإنسولين بنسبة 200% أو أكثر.

² - نبات عشبي حولي يشبه إلى حد كبير القمح والشعير.

³ - الإجاص الأوروبي.

⁴ - من أنواع التوت: الفراولة، والعليق، والتوت الأزرق، والعليق الأسود، والكشمش الأحمر، والكشمش الأبيض، والكشمش الأسود.



تجنبوا اجتماع هذه الأطعمة مع بعضها:

- الهامبرغر مع الكعك
- الهوت دوغ (النقانق) مع الكعك
- اجتماع البروتين بالخبز بشكل عام
- البرغر مع أصابع البطاطا المقلية
- البرغر مع الكتشب (معظم التوابل ممتلئة بالسكر باستثناء صلصة الخردل)
- البرغر مع مشروب الصودا
- اللحم مع الصلصة الحلوة والحامضة (سويت أند ساور)
- اللحوم المشوية أو المقلية بفتات الخبز
- اللحم البقري المقدد (باستثناء الذي لا يحتوي على السكر)
- لحوم اللانشون (باستثناء الذي لا يحتوي على السكر)
- السباغيتي مع كرات اللحم
- اللازانيا
- البيض مع الخبز المحمص (التوست)
- الشطائر (الساندويتش)
- اللحم المشوي مع الصلصات الحلوة
- أجنحة الدجاج مع الصلصات الحلوة
- الجين مع رقائق بسكويت كراكرز (باستثناء بسكويت الجاودار الذي تحوي كل قطعة منه على 4 غ من الكربوهيدرات الصافية)

4. الابتعاد عن غلوتامات أحادي الصوديوم (التي تدرج تحت السكر الخفي)

إن غلوتامات أحادي الصوديوم هي مركب كيميائي يُستخدم كمحسن للنكهة، أي أنه يمنح للأغذية مذاقاً ألد من مذاقها الحقيقي وذلك بتوسيعه لبراعم التنوق ليزداد استقبالها للطعم اللذيذ، يدخل هذا المركب في الكثير من الأطعمة الموجودة في متاجر البقالة ومطاعم الوجبات السريعة فضلاً عن المطاعم الصينية وغيرها. عليكم الانتباه أيضاً أنه قد يندرج تحت مسميات مختلفة كالنشاء المعدل أو نشاء الذرة المعدل إضافةً إلى أحد عشر مسمىً مختلفاً آخر. لذا قوموا بقراءة الملصق الموجود على المنتج فحتى جبن القريش التجاري يحتوي على النشاء المعدل.

يمكن لغلوتومات أحادي الصوديوم أن ترفع من الإنسولين بنسبة 300% مع أنها مركب كيميائي لا ينتمي إلى الكربوهيدرات.

5. الامتناع عن تناول المحليات الصناعية

تجنبوا محلي الأسبرتام الصناعي (يُعد محلي الإكوال خطيراً أيضاً كما أنه يدخل في العديد من مشروبات صودا الحمية)، وتجنبوا السكرين كذلك (الذي يدخل في المساحيق المحلّية المخصصة للحمية). مع أن هذه المواد خالية من السكر إلا أنها قد ترفع من نسبة الإنسولين. لطالما اعتاد كثيرون على شرب صودا الحمية لسنوات وهم يجهلون الآثار المترتبة على هذه المحليات الصناعية.

تُعد الكحولات السكرية (أو السكريات الكحولية) خياراً أفضل بكثير، فالإريثريتول غير المعدّل وراثياً والزلييتول جيدان جداً، إلا أن هناك أيضاً أنواعاً أخرى والسيفيا أفضلها، نظراً إلى أنّ مرتبتها هي الصفر على المؤشر الغلايسيمي (أي أنها ذات مؤشر غلايسيمي منخفض)، وحتى أنه بات من الممكن الحصول على زلييتول بنكهة الصودا وإضافته إلى الماء، للاستمتاع بمذاق مشروبٍ غازي بدون حدوث ارتفاعٍ في الإنسولين.

6. التحوّل من تناول البروتين خالي الدهون إلى البروتين عالي الدهون

لا بد أنكم بتّم تعرفون الآن عن المؤشر الغلايسيمي، لكنكم ربما لم تسمعوا بمؤشر الإنسولين، وهو المقياس الذي يقيّم جميع محفّزات الإنسولين من غير الكربوهيدرات، ويعتلي قائمة هذه المحفّزات البروتين خالي الدسم، كمسحوق بروتين مصّل اللبّين على سبيل المثال. وهذا أمرٌ جدّ هام فطالما جرى غسل أدمغتنا لنظن بأن البروتين خالي الدسم أو منخفض الدسم هو الأكثر صحةً لنا.

كلما ازداد دسم البروتين الحيواني، قلّ تأثيره على الإنسولين، هل أصبح الأمر واضحاً؟ إن ازدياد دسم البروتين يعني استجابةً أقلّ للإنسولين (مؤشر الإنسولين). ولهذا فعند تناول البروتين عليكم اختيار الأنواع الغنية بالدسم، بما في ذلك الجبن، ومشتقات الألبان، واللحوم، والسّمك الدهني، الخ... كما يُفضّل تناول الدجاج مع الجلد إن أمكن.

7. تجنّب الكميات المفرطة من البروتين

فأحد محفّزات الإنسولين هي الكميات الكبيرة من البروتين، وهذه إحدى مشكلات حمية أتكينز. تتراوح الكمية المثلى للبروتين في الوجبة الواحدة بين 85 غ و170 غ، كما يُعد البروتين ضرورياً لعمليات الترميم وتزويد المواد الأولية للعضلات والأوتار والغضاريف المفصليّة وحتى العظام. يمكن للبروتين أيضاً أن يحترق كوقود للجسم، إلا أن فرطه يحفّز الإنسولين، وقد يتحوّل إلى سكر ثم إلى دهون.

أحد الأسئلة الشائعة التي يطرحها الناس: "ألا أحتاج لتناول الكثير من البروتين لبناء عضلاتي؟". باستطاعة الكبد تحمّل قدر معين من البروتين، وأكثر ما يهّم هو إبقاء هذا البروتين بكمية معتدلة في الجسم. أما لبناء العضلات فإن الجسم أيضاً بحاجة إلى وجود مستوياتٍ طبيعيّة من الإنسولين، ولذلك يعاني الكثيرون من مرضى السكري من فقدان عضلاتهم وترهّل أجسامهم.

8. تجنّب زيوت الصويا والذرة المعدّلة وراثياً

من المؤسف أن الزيوت المستهلكة بكثرة كزيوت الصويا، والكانولا، والذرة قد تحقّر مقاومة الإنسولين. ما لم تكن الزيوت عضوية فهي على الأرجح معدّلة وراثياً. حاولوا العثور على أحد أنواع صلصات السلطة أو التوابل التي لا تحوي على هذه الزيوت، وحظاً موفّقاً في هذا! يُباع أغلب محصول الصويا والذرة كأعلاف للحيوانات، وبهذا فمن المحتمل أننا نستهلك الأغذية المعدّلة وراثياً بشكل غير مباشر عن طريق تناول لحوم هذه الحيوانات، وهذا سبب إضافي كي نتحول إلى الطعام العضوي.

9. تجنّب تناول الطعام بشكل متكرر

هل تعلمون أن تناول الطعام بشكل عام يحفز الإنسولين؟ فتناول خمس أو ست وجبات صغيرة يومياً ليس بالفكرة الحسنة أبداً، لأنه يرفع من نسبة الإنسولين إلى حدٍ كبير ويمنع من تحسين مقاومة الإنسولين، كما يُعد الاستمرار في تناول الوجبات الخفيفة (السناك) والأكل على سبيل التسلية ليلاً أحد أسوأ العادات، وحل هذه المشكلة يتمثل في الصيام المتقطع، إليكم المزيد عن الصيام المتقطع فيما يُتبع.

الحل

إليك استراتيجيتين أوصي بهما لخسارة الوزن والتخلص من مقاومة الإنسولين وهما:

- الحمية الكيتوزية الصحيةTM
- الصيام المتقطع

ملاحظة خاصة: للمزيد عن ذلك، يمكنكم العودة إلى كتابي الجديد "دايلك لنمط الجسم الجديد" بقلم الدكتور إيريك بيرج.

الحمية الكيتوزية الصحيةTM

الكيتوزية الصحيةTM هي حالة يعتمد فيها الجسم على الكيتونات كوقود أساسي، تُمثل الكيتونات نتيجةً ثانويةً لحرق الدهون، كما أنها تُعد وقوداً أنظف بكثير من السكر، وهي الوقود المفضل لدى الجسم والدماغ. بينما يُعد وقود الغلوكوز غير ذي فعالية بالنسبة للجسم إضافةً إلى أضراره التي تتمثل بطرق عدّة، وللأسف فهو المصدر الرئيسي للطاقة لدى غالبية الناس حالياً.

لدى محاولة البعض خسارة الوزن، فهم يفقدون عادةً بعض الوزن الأولي من الماء، ثم تثبت أوزانهم بعد أسبوعين ونادراً ما تدخل أجسامهم في مرحلة حرق الدهون.

وأنا أنصح بأحد أنماط الحمية الكيتوزية الذي يشدّد على حصول الجسم على العناصر الغذائية اللازمة له، ولا يكتفي بالحدّ من الكربوهيدرات والحث على تناول الدهون الصحية. وسأتي على شرح المزيد بعد قليل.

عند الإصابة بالنمط الأول من السكري الذي يُعد أسوأ أنماط السكري، يمكن حدوث أحد المضاعفات الذي يُسمى "الحماض الكيتوني السكري"، وهي حالةٌ مختلفةٌ تماماً عن دخول الجسم في الحالة الكيتوزية عن طريق التخفيف من الكربوهيدرات. يُعد "الحماض الكيتوني السكري" حالةً مرضيةً ينفد فيها الإنسولين فتتراكم الأحماض وترتفع إلى نسبةٍ خطيرةٍ تهدد صحة الجسم. أما الحمية الكيتوزية الصحيةTM فيدخل فيها الكثير من الخضار لموازنة أي فرطٍ محتمل للأحماض في الجسم.

إنّ الكيتوزية هي حالة تحوّل الجسم للعمل على حرق الدهون.

وفوائدها جيّة وتتعدى مجرد خسارة الوزن.

سرعان ما يبدأ الجسم بحرق الدهون كوقود لدى الدخول في حالة الكيتوزية، فهذه هي المكاسب التي ستجنيها:

- التوقّف عن اشتهااء الطعام.
- شعور أقل بالجوع بين الوجبات.
- تحسّن في الذاكرة.
- حماية للقلب والأوعية.
- نسبة طبيعية من سكر الدم.

- تحسّن في المزاج.
- تحسّن الكوليسترول.
- ازدياد كبير في الطاقة.
- بشرة جميلة.
- تراجع في نسبة الالتهابات.
- تحسّن في القدرة على النوم.

حتى يتسنى للجسم الدخول في حالة الكيتوزية وذلك بحرق الدهون بدل الغلوكوز، والوصول بالجسم أخيراً إلى حرق دهونه كوقود، يتحتم علينا أن نجعل أجسامنا تتكيف مع إنتاج الكيتونات التي تشكّل مصدر الوقود المفضّل للجسم. بالنسبة للبعض قد يستغرق ذلك مدة ستة أسابيع بينما قد لا تتجاوز المدة الأسبوع الواحد أو الاثنین بالنسبة للبعض الآخر.

ولكن لتسريع عملية الاستقلاب جذرياً، إليكم الكيفية الآتية!

كيف ننجح في الاستفادة من الحمية الكيتوزية؟

إن السبيل لتحوّل الجسم إلى حرق الدهون هو التخفيف من كمية الكربوهيدرات المستهلكة لنسبة تتراوح بين 20 غ و 50 غ يومياً، وعلى من يعانون من استقلابٍ بطيء أن يقتصروا على 20 غ أو أقل.

وبالمناسبة فلا داعي لما يُسمى بـ"الكربوهيدرات الأساسية"، فباستطاعة أجسامنا العمل على ما يُرام بدون الكربوهيدرات. هناك أنواع مختلفة للكربوهيدرات وهي: الخضار، والفواكه، وثمار التوت، والنشويات (البطاطا والأرز)، والحبوب، والبقول. أما النوع شديد الضرر فهو الكربوهيدرات المكررة مثل سكر المائدة، ودقيق القمح، وشراب الذرة عالي الفركتوز.

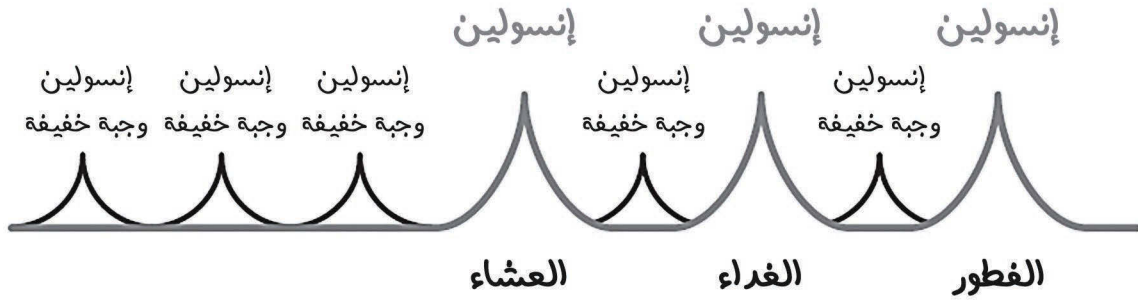
وعلى أيّ حال، فإن الخضار هي المصدر الأساسي الذي عليكم اعتماده للحصول على الكربوهيدرات. فالخضار تمنحنا الفيتامينات والمعادن بدون أن تتحول عند تناولها إلى سكر كما الحال مع بقية أنواع الكربوهيدرات، إضافة إلى أنها تزوّدنا بالألياف التي تشكّل مصدر غذاء للبكتيريا الصديقة في جسمنا.

بينما تُعد الفواكه وعصائرها أسوأ مصادر الكربوهيدرات. هل تعلمون أن التفاحة الواحدة تحوي على 19 غ من السكر؟ ولكن ثمار التوت تختلف عن غيرها من بقية أنواع الفاكهة الأخرى، فهي تستغرق وقتاً أطول لتتحول إلى سكر، ولذلك فلا بأس بتناول كوبٍ منها يومياً.

الصيام المتقطع

لا ينطوي الصيام المتقطع على حمية غذائية، فهو متعلّق بوتيرة (عدد مرات) تناول الطعام لا بالطعام ذاته. إن الامتناع عن تناول الطعام يخفّض مستوى الإنسولين. كما أن تناول الطعام بصورة أقل تواتراً يساهم في تخفيف الجهد على البنكرياس، وبالتالي إفراز نسبة أقل من الإنسولين. إلا أنكم مع ذلك بحاجة إلى جعل أجسامكم تتكيف مع الصيام المتقطع.

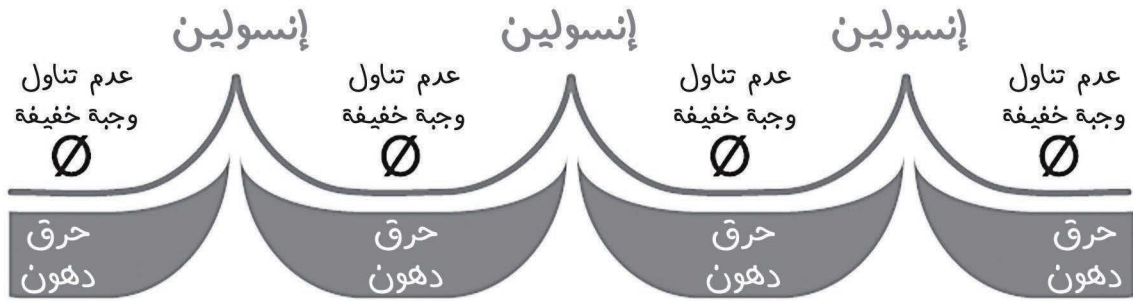
وهذا أمر هام، لأن أحد المحفّزات الأساسية للإنسولين هو تناول الطعام بغض النظر عن نوعه. وأنا لا أقصد بذلك تناول المكملات الغذائية أو احتساء كوبٍ من الشاي أو حتى فجان القهوة الصباحي وإنما تناول الطعام خمس أو ست مراتٍ في اليوم، ودعونا لا ننسى أن تناول الوجبات الخفيفة -حتى الصحية منها- يرفع من مستوى الإنسولين. وكلما زاد عدد مرات تناول الطعام، زاد الارتفاع المزمن للإنسولين الذي يؤدي لاحقاً لحدوث مقاومة الإنسولين.



أما تناول الطعام بوتيرة أقل، وذلك بالتخلى عن الوجبات الخفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية -لأن هذه الوجبات هي ما يرفع من مستوى الإنسولين-، فَيُعد إحدى أكثر الطرق فعاليةً للتخفيف من مقاومة الإنسولين إلى جانب الفوائد المذهلة التي يمكن أن يمنحها كأثاره المضادة للشيخوخة.

كما أنني دائماً ما أنصح باتباع حمية الكيتو الصحية مع الصيام المتقطع. فاتباع الصيام بدون الحمية، بمعزل عما يسببه من مشكلاتٍ متعلقة بانخفاض سكر الدم، يشكّل عبئاً حقيقياً على الدماغ ويولد شعوراً بالتعاسة ويسبب تقلباً شديداً في المزاج.

يتطلب القيام بالصيام المتقطع بادئ بدء تناول ثلاث وجبات في اليوم لا يتخللها وجبات خفيفة، أو أي شيء آخر باستثناء الماء وغيره من المشروبات الخالية من السعرات الحرارية وغير المحفزة لارتفاع الإنسولين كالشاي والقهوة السوداء (حاولوا أن تقتصروا على فنجان واحد من القهوة صباحاً كل يوم لأن شربها بكثرة قد يرفع من الإنسولين).

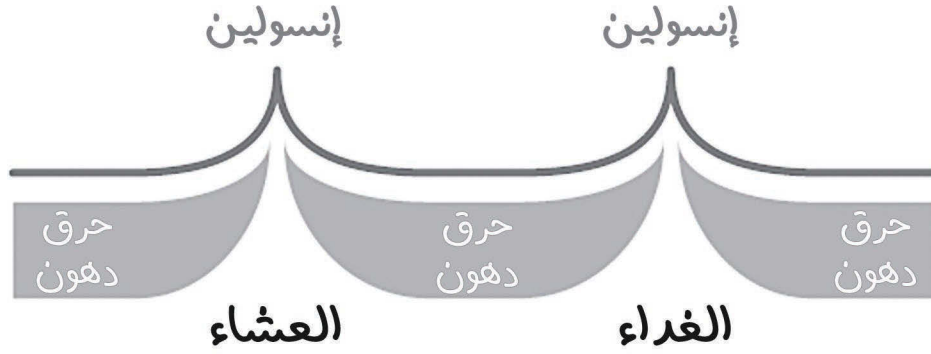


إن ضبط الإنسولين عند مستوى طبيعي بين الوجبات وخلال النوم من شأنه إتاحة المجال لتهدئة البنكرياس وتعافيه، ولكن لربما يشعر البعض بطول الوقت إلى حين موعد الوجبة التالية بسبب معاناتهم من صدمة انخفاض سكر الدم ومن الجوع الشديد، ولا يُعتبر هذا بالمشكلة.

والحل ببساطة هو تناول المزيد من الدهون في نهاية الوجبة الرئيسية، قد تشمل هذه الدهون الأوفوكادو، أو زبدة المكسرات أو جوز البقان، أو جبن البري (Brie)، أو الزيتون. لا تقتصر الدهون على إشباع الجوع وحسب ولكنها أيضاً لا تحفز الإنسولين

بشكل كبير. والآن بتمّ تدركون أن تناول البروتينات خالية الدهون والوجبات منخفضة الدهون لن يخلصكم من الشعور بالجوع، ولن يمكّنكم من القيام بالصيام المتقطّع. لذلك يكمن الحل في تناول المزيد من الدهون الصحية.

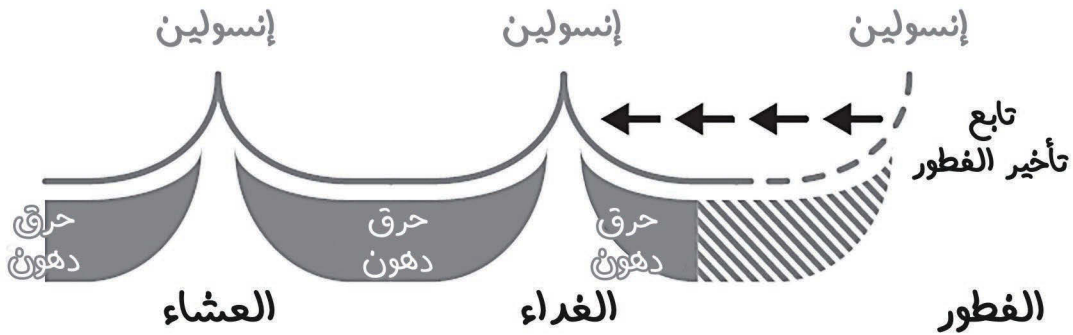
أما الهدف التالي فهو القيام بانتقال تدريجي من تناول ثلاث وجبات إلى وجبتين في اليوم.



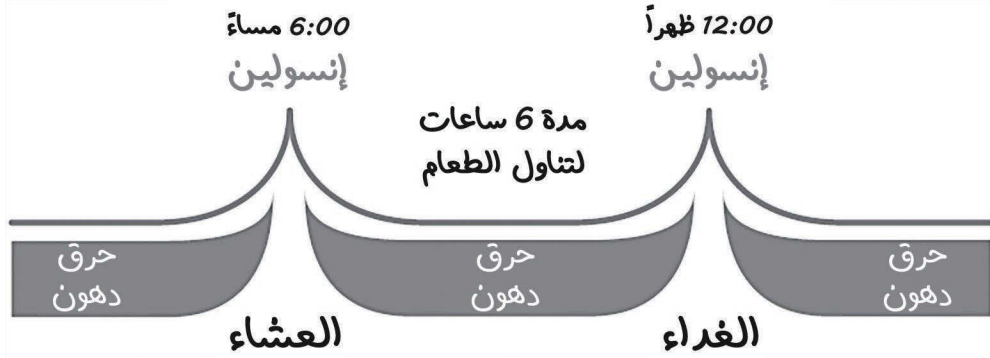
عليكم أن تدركوا أن الهدف لا يكمن بالتخفيف من مقدار السعرات الحرارية وإنما بتقليل المرات التي تتناولون فيها الطعام، لأن من شأن ذلك التقليل من المرات التي يرتفع فيها الإنسولين.

ويكمن سرّ تحقيق ذلك بالقيام به تدريجياً، لسبب رئيسي وهو حاجة الجسم إلى بعض الوقت لبناء آليته الخلوية لحرق الدهون، والتحوّل للعمل على الكيتونات التي تشكّل نتيجة ثانوية لحرق الدهون.

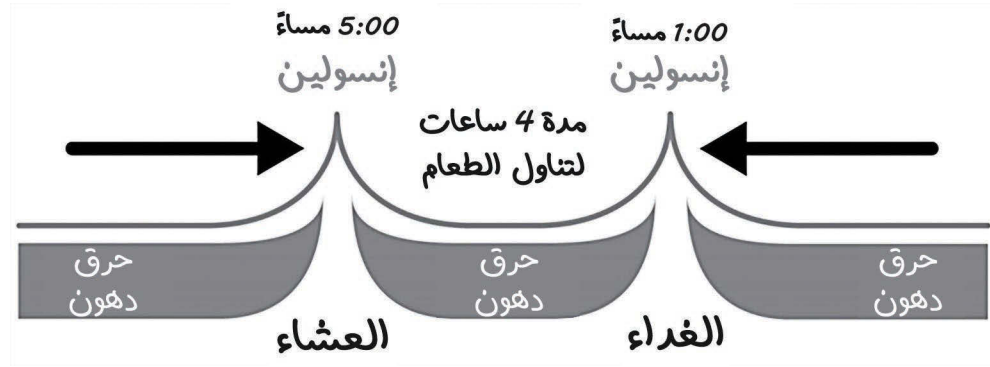
واصلوا تأجيل وجبة الفطور تدريجياً إلى أن تتمكنوا من إلغائها تماماً، وعلى سبيل المثال انظروا إلى الرسم البياني أدناه، سيكون بمقدوركم الاستمرار في تأجيل تناولها صباحاً نظراً إلى أنكم لن تكونوا في حالة جوعٍ شديدٍ وهكذا إلى أن تستغنوا عنها كلياً في نهاية المطاف.



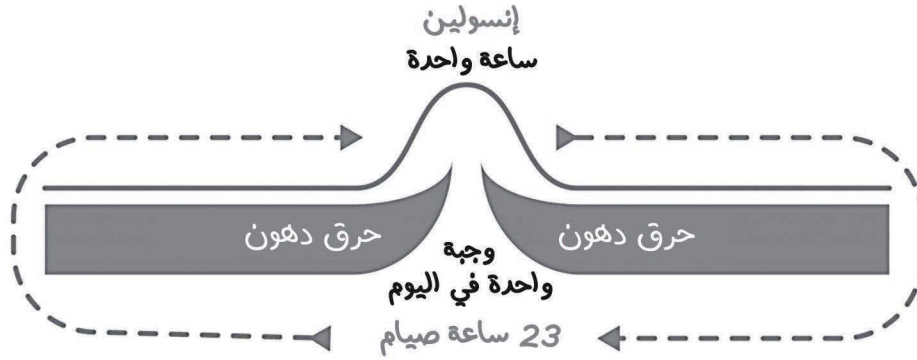
عندما تتكيف أجسامكم على الاعتماد على الكيتونات كمصدر طاقة بدلاً عن الغلوكوز، سيتوقف اشتهاؤكم للطعام وكذلك شعوركم بالجوع. يمكنكم الاعتماد على برامج مختلفة ومتنوعة للوجبات تناسب متطلبات حياتكم. فزوجتي مثلاً تنتظر حتى الساعة الثالثة مساءً كي تتناول وجبتها الأولى وتتناول بعد ذلك عشاءً متأخراً بين السادسة والسابعة في المساء تقريباً. أما أنا فأتناول أولى وجباتي عند الثانية عشرة ظهراً وتكون وجبتي الثانية بين الرابعة والخامسة مساءً. إلا أن البعض يختارون "الأكل ضمن ست ساعات" - وصيام 18 ساعة - وهو نظامٌ فعّال كذلك.



سرعان ما تعتاد أجسامكم على حرق الدهون فإن تقليص هذه المدة -الساعات الست- يصبح أمراً أسهل، ولا سيما لمن يرغبون بخسارة المزيد من الوزن. ولهذا فإذا كان بالإمكان تقليص هذه المدة إلى أربع ساعات لتصبح "الأكل ضمن أربع ساعات" وصيام عشرين ساعة فإن الفوائد المجنبة ستكون أكثر بكثير.



أما بالنسبة لمن يعانون من استقلاب بطيء، وكذلك بالنسبة للنساء اللواتي تجاوزن سن انقطاع الطمث، أو حتى لمن يعانون من قصور في الغدة الدرقية، ويرغبون بتسريع الأمور، فربما عليكم تجربة نظام الوجبة الواحدة في اليوم (OMAD)، لكن حاولوا الوصول إلى ذلك بالتدريج.



إن الشعور ببعض الجوع أمرٌ لا بأس عليه طالما أنه لا يسبب خللاً في الوظيفة الإدراكية، أو المأ في الرأس، أو ضعفاً بديناً.

دعوا أجسامكم تعتاد العمل على الدهون، أما بالنسبة للمدمنين على السكر فقد يستغرق الأمر من خمسة إلى ستة أسابيع. في نهاية المطاف ستتكيف خلايا الجسم لتتيح له فيما بعد الدخول في مرحلة حرق الدهون بشكل كامل، وبعد ذلك تصبح مقاومة الوجبات الخفيفة أمراً غايةً في السهولة بسبب توقف اشتهاؤكم للطعام وشعوركم بالجوع، وأخيراً ستستقرّ أجسامكم على حرق الدهون.

ووفقاً لما توصلتُ إليه، فإذا أردتم خسارة الوزن فعليكم زيادة نسبة الدهون الصحية في وجباتكم بشكل مبدئي، ولكن بعد ذلك عليكم التخفيف من تلك الكمية نظراً إلى أنكم فيما بعد ستستمدون الطاقة من دهون أجسامكم. يفضل البعض أن يتبعوا نظام الوجبة الواحدة يومياً ولكن في هذه المرحلة أنصحكم بالتركيز على اتباع نظام الوجبتين في اليوم.

لدى انتقالكم إلى نظام الوجبة الواحدة في اليوم احرصوا على أن تكون وجبةً غنيةً باحتوائها على جميع العناصر الغذائية اللازمة التي تعزّز الجسم بالفيتامينات، والمعادن، والأحماض الأمينية، والأحماض الدهنية الضرورية، والمعادن النادرة - يمكن دعم ذلك بتناول مساحيق العصائر الخضراء ومكملات الإلكتروليت (الكهارل) الغذائية عالية الجودة التي من شأنها أن تساعد على سدّ احتياجاتكم اليومية من البوتاسيوم.

كما أن اتباع الصيام المتقطع صحيٌّ جداً لأنه يزيد بنسبةٍ تفوق 2000% من هرمون النمو الذي يكافح الشيخوخة ويساهم في الحفاظ على الكتلة العضلية، وبذلك فإن الصيام يمنح الجسم فوائد جمة تتعدى مجرد خسارة الوزن الزائد، بل إنه يساهم حتى في نمو خلايا دماغية جديدة.

في كتابي الأشمل **دليلك لنمط الجسم الجديد**، أتوسع بالتفصيل أكثر عن ذلك. إلا أنني مع هذا أودّ أن أذكر أيضاً إحدى الفوائد المذهلة للصيام وهي الاتهام الذاتي.

إن **الاتهام الذاتي** هو حالة تحدث في الجسم عندما تصبح الخلايا ذاتية التنظيف فتبدأ -فعلياً- بإعادة تكرير البروتين التالف والقديم وتقوم بتجديده، وهو أمرٌ من شأنه التخفيف من الالتهاب إلى حدٍ كبير، حتى أنّ الميكروبات المسببة للمرض داخل الجسم يُعاد تكريرها -كم هذا مدهل! - ناهيك عن فوائده في محاربة الشيخوخة. إن اتباع الصيام المتقطع لمدة 18 ساعة على الأقل إلى جانب حمية الكيتو الصحية TM قد يعود على أجسامكم بجميع هذه الفوائد.

الحصول على جميع العناصر الغذائية

وهي القطعة الثالثة لحل الأحجية، فكي نتمتع بجسمٍ صحي علينا أن نضمن حصولنا على كافة العناصر الغذائية اللازمة لأجسامنا. مع أن علاج مقاومة الإنسولين يتيح للجسم امتصاصاً أفضل للعناصر الغذائية، إلا أنه لا غنى عن الغذاء الجيد للحصول على هذه العناصر الضرورية.

لدى البحث في أنواع حميات الكيتو وغيرها من الحميات منخفضة الكربوهيدرات أو حتى الصيام المتقطع، نلاحظ عدم تركيز اهتمامٍ كافٍ على تلبية احتياجات الجسم عن طريق الحصول على العناصر الغذائية اللازمة، وهنا كانت النقطة التي أخطأ فيها كثيرٌ من متبعي نظام الكيتو والصيام المتقطع وذلك لأن عدم وجود ما يكفي من العناصر الغذائية الصحيحة قد يؤدي إلى حدوث بعض الآثار الجانبية الناتجة عن الكيتو.

الفيتامينات: عموماً تتركز غالبية الفيتامينات والمعادن التي نحتاجها في الخضار (كالسلطة)، تحوي حبوب القمح الكاملة على مجموعة فيتامينات (B) إلا أنّ علينا تجنب تناول الحبوب بسبب سرعة تحوّلها إلى سكرٍ في الجسم. أنصح بدلاً عن ذلك بمنتج يُدعى الخميرة الغذائية، وهي غنية بمجموعة فيتامينات (B)، ولكن تجنبوا النوع المعزّز أو المدعم منها بسبب ما يُضاف إليه من مجموعة فيتامينات (B) الاصطناعية.

إننا في الواقع بحاجة إلى كلا الخضراوات واللحوم كي تزودنا بمتطلبات أجسامنا اليومية من الغذاء. تحوي الخضار على بعض أنواع الفيتامينات وخاصةً تلك القابلة للذوبان في الدهون التي لا تكون إلا في صيغة بروفيتامين (سلف الفيتامين)، وهذا يعني أنه لدى تناولنا السبانخ، أو الكرنب الأبعد، أو الخضار الورقية، فإن على هذه الصيغة من البروفيتامين أن تتحوّل إلى صيغة نشطة، ولكن الجسم لا يمتصّ منها سوى ما يقارب 4%، أما اللحوم فتحوي على هذه الفيتامينات بصيغ جاهزة للامتصاص لا تحويها الخضار.

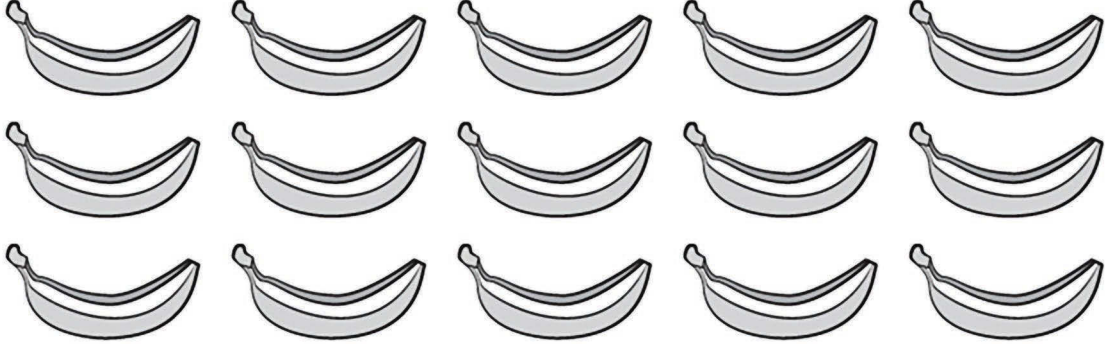
ولهذا أنصح بتناول البروتينات من المصدر الحيواني مع دهونها للحصول على هذه الفيتامينات، ولكن احرصوا على كونها عضوية المنشأ ومن حيوانات تغذت في المراعي على الأعشاب.

الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون تشمل بشكل خاص الفيتامينات (A، D، E، K) التي تخترق الخلية بشكل أعمق مما تفعله بقية الفيتامينات، كما أنها تتخزن في دهون الجسم وهو ما يسمح ببقائها في الجسم مدةً أطول.

إن أفضل المصادر سهلة الامتصاص لفيتامين (A) هي: صفار البيض، وزيت كبد الحوت، والأسماك الدهنية، والزبدة، والكبد ومشتقات الألبان ذات المصدر الحيواني المغذّي في المراعي على الأعشاب. أما فيتامين (D) فيمكن الحصول عليه من التعرّض لأشعة الشمس، وكذلك من زيت كبد الحوت، وصفار البيض، ومشتقات الألبان ذات المصدر الحيواني المغذّي في المراعي على الأعشاب.

فيتامين (K2) وهو أحد الفيتامينات الهامة القابلة للذوبان في الدهون لكننا لا نسمع به كثيراً، وتكمن ضرورته في أنه يتخلّص من الكالسيوم في الأنسجة اللينة (الشرابين والمفاصل)، ويساعد على ترسيبه في العظام. ويمكن الحصول عليه من الكبد ومشتقات الألبان ذات المصدر الحيواني المغذّي في المراعي على الأعشاب، والجبن، وصفار البيض.

البوتاسيوم هو أكثر المعادن التي نحتاجها في حين أن الحصول عليه من الغذاء هو الأصعب من بين جميع المعادن الأخرى. فأجسامنا بحاجة إلى 4700 ملغ من البوتاسيوم يومياً. لا تتجاوز نسبة البوتاسيوم في الموزة الواحدة الـ300 ملغ مع الكثير من السكر طبعاً، ولتلبية حاجة الجسم من البوتاسيوم عن طريق الموز، فهذا يتطلب تناول ما يفوق الخمسة عشرة موزة يومياً.

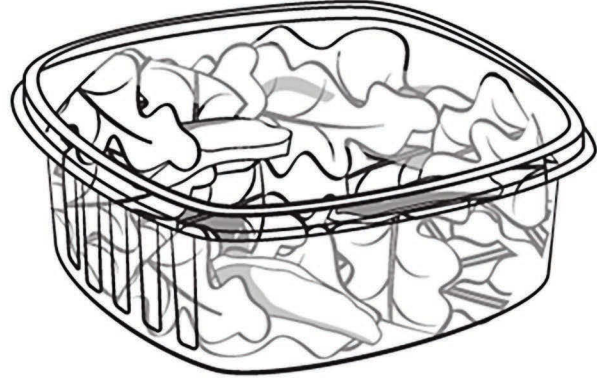


يحتوي كلا الأوفوكادو وأوراق الشمندر (البنجر) على الكثير من البوتاسيوم وغيره من الفيتامينات والمعادن، ومن هنا تكمن فائدتهما الكبيرة.

يمكنكم أيضاً الحصول على احتياجكم من البوتاسيوم بتناول الخضار الورقية (السلطة)، لكن ينبغي عندئذ تناولها بكميات أكبر. إن طبق السلطة الجانبية الذي يُقدم عادةً في المطاعم ليس كافياً، فاعذروني! أنا أنصح بتناول سبعة إلى عشرة أكواب من السلطة يومياً. قد تبدو هذه الكمية مفزعة، إلا أنها لن تزودكم بمقدار جيد من البوتاسيوم وحسب، بل ستمدكم أيضاً بأغلب العناصر الغذائية الأخرى التي تحتاجونها، كما أنها ستجعل غذائكم متوازناً مقابل الدهون التي تُحرق وتخرج عبر الكبد.



تذكروا عند شرائكم للسلطة أن كوباً واحداً يساوي 28 غ. غالباً ما تزن السلطة الجاهزة المغلفة في أكياس أو حافظات طعام بلاستيكية 141 غ (خمس أكواب).



تناول كمية كبيرة من السلطة التي تحوي خلطة الربيع،⁵ أو السبانخ، أو الجرجير، أو الملفوف سيمدكم بالعناصر الغذائية المساعدة على التخلص من مقاومة الإنسولين. توضح العديد من الدراسات أن عناصراً غذائية مختلفة (كالفيتامينات A، B، C، D، K واليوتاسيوم والمغنيسيوم والكروم) تحسّن من حساسية الإنسولين، كما أن اتباع الصيام المُتقطع إلى جانب ما سبق سيساعد في علاج خلل الإنسولين الوظيفي، وسيجعل النتائج أفضل.

فيما يلي أمثلة عن كميات السلطة.



5 أكواب

7 أكواب

10 أكواب

⁵ - مزيج من عدة خضار ورقية.

تكيف الجسم مع حمية الكيتو

سيحتتم على الجسم تحويل مصدر وقوده من السكر إلى الدهون، وسيحتاج للقيام بعمليات خلوية جديدة لتحقيق هذا. عند اتباع حمية الكيتو ستقوم الخلايا بعمليات جديدة وتتكيف، إلا أن سرعة هذا التكيف تعتمد على شدة مقاومة الإنسولين لديكم. يستغرق التكيف عادةً أسبوعاً إلى ستة أسابيع.

قد تشعرون أثناء مرحلة التحول للكيتوزية ببعض الأعراض:

- إنفلونزا الكيتو (الشعور بالإعياء)
- الإرهاق
- الانفعال
- تشنج العضلات
- حصوات الكلى أو النقرس
- مشكلات في النوم
- إمساك
- طفح الكيتو

بشكل عام، هناك نوعان أساسيان من العناصر الغذائية التي نحتاجها للتخفيف من هذه الأعراض وهي: مجموعة فيتامينات (B) والإلكتروليات.

الإلكتروليات هي معادن مثل البوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم، والكلوريدات.

إن أردتم مصدراً جيداً لفيتامين (B)، فأصحكم بالخميرة الغذائية لأنها تحوي مجموعة فيتامينات (B) كلها التي نحتاجها يومياً، لكن تأكدوا من كونها غير مدعمة (أي أن تكون خالية من الفيتامينات الاصطناعية المضافة).

بوسعكم البحث عن مسحوق الإلكترونيات الذي تريدون أو أن تستخدموا الذي أقدمه. يحتوي مسحوق الإلكترونيات الذي أقدمه على 1000 ملغ من البوتاسيوم في الحصة الواحدة التي تتناولونها منه، إلى جانب جميع أنواع المعادن والمعادن النادرة، كما أنه يتميز بخلوّه من المالتوديكسترين (أو السكر) الذي يوجد عادةً في أغلب مساحيق الإلكترونيات.

أما الخميرة الغذائية فقد وضعتها في أقراص لتكون أسهل في التناول، كما يمكن كسر القرص لنصفين إن كان ذلك أيسر في البلع. الخميرة الغذائية التي أقدمها غير مدعمة، لكنني قد أضفت إليها فيتامين (B12) الطبيعي.

الخلاصة

دعونا نجتمع الآن بين الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والكيوتوزية والصيام المُتقطع للحصول على أقصى قدر من فقدان الوزن إلى جانب التحسّن الكبير في الصحة.

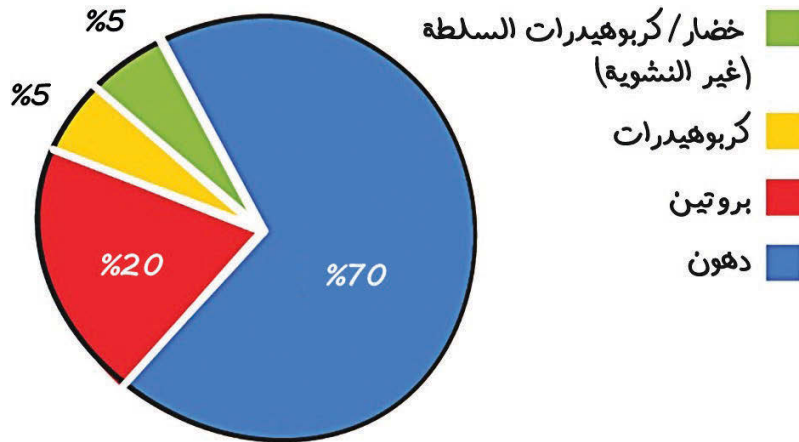
ماذا نأكل؟

يحتاج أغلب الناس لتناول 1500 إلى 2100 سعرة حرارية في اليوم وذلك حسب حجم الجسم. ليكون الأمر واضحاً لكم جعلت نسب الكربوهيدرات والبروتين والدهون في جميع أمثلة الوجبات التالية مرتكزة على برنامج تناول 1800 سعرة حرارية في اليوم مقسمة على ثلاث وجبات، وبالطبع، هذه كمية تناسب حاجة الشخص العادي البالغ.

عموماً، عليكم الالتزام بالنسب المئوية التالية للسعرات الحرارية:

- 5% كربوهيدرات
- 5% سلطة وخضار غير نشوية
- 20% بروتين
- 70% دهون

يوضح الرسم البياني الآتي النسب المئوية للسعرات الحرارية لكلّ من أنواع الطعام آنفة الذكر.



ما يعرضه هذا الرسم البياني هو نسب مئوية تقريبية قد تختلف من شخص لآخر حسب حجم الجسم ومستوى النشاط، إلا أني أفضل عدم حساب السعرات الحرارية لأن الغرض من الطعام هو تزويد الجسم بكامل حاجته من العناصر الغذائية وليس

موازنة السعرات الحرارية، لذلك دعوني أعرض عليكم في صور كميات الطعام التي ينبغي تناولها للوصول إلى النسب المثوية سالفة الذكر.

لكن أولاً، ولمزيد من الإيضاح، أرفقت صورة تُبيّن تقسيم ومقدار أنواع الطعام في طبقكم، ستجدون ما في هذه الصورة مختلفاً قليلاً عن الإرشادات الغذائية للأميركيين التي اعتدنا سماعها. إن الشيء الأساسي الذي أود منكم ملاحظته هو كمية الدهون، ففي الرسم البياني الموجود في الصفحة السابقة ذكرت أن 70% من سعراتكم الحرارية هي من الدهون، إلا أن كمية الدهون في طبقكم ستكون أقل بكثير بسبب الاختلاف بين عدد السعرات الحرارية والكمية الفعلية للطعام في الطبق.

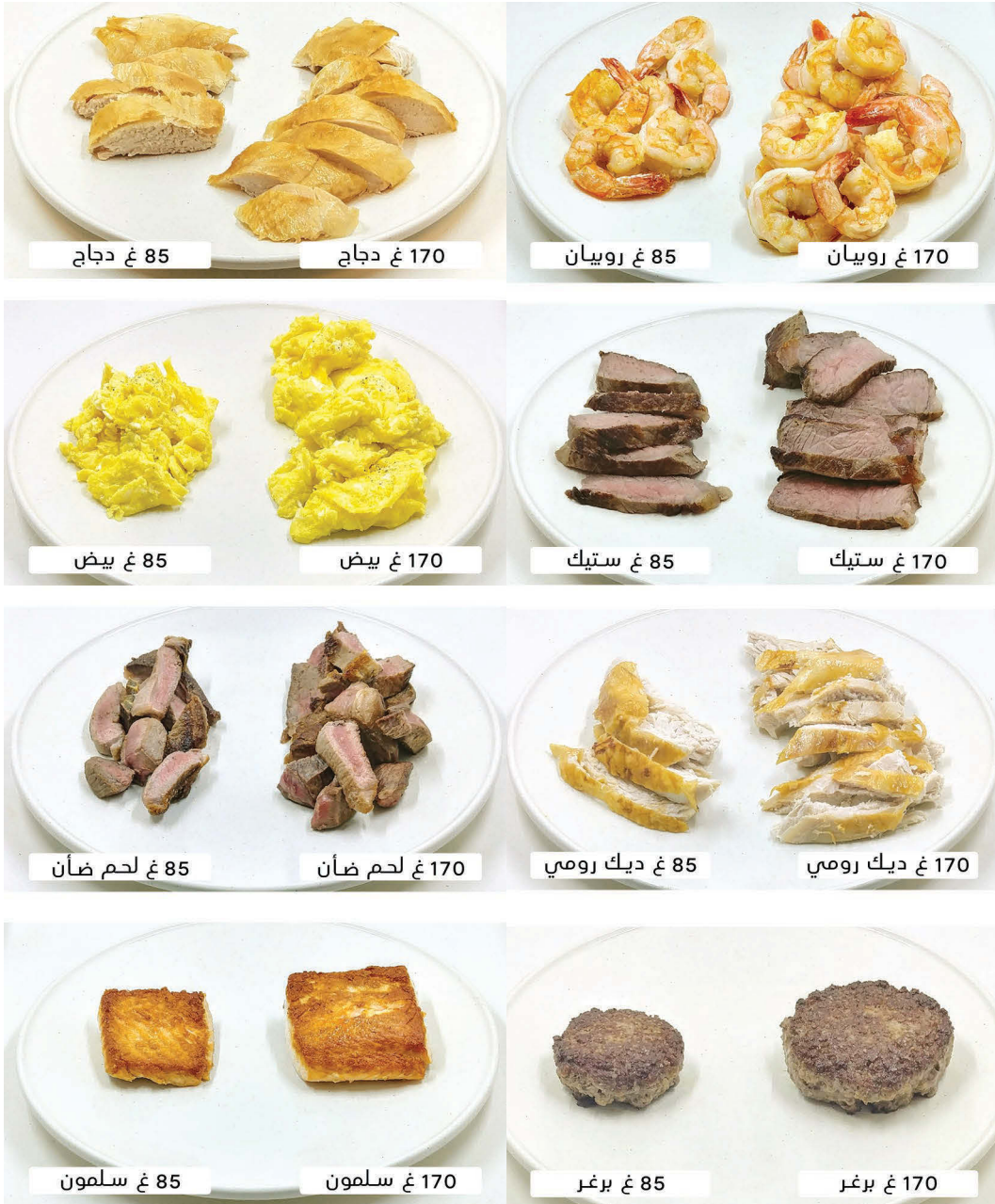


دعوني أوضح الأمر أكثر بعرض هرمي الغذائي، فبهذه الطريقة سنتكوّن لديكم فكرة شاملة عن أنواع الأطعمة ومقاديرها، وأعتقد أن رؤية ما نتناوله من زوايا مختلفة شيء مهم.



كميات البروتين

ستتناول وسطياً ما بين 85 غ إلى 170 غ من البروتين في كل وجبة، وذلك إن كنت تتناول ثلاث وجبات في اليوم. كيف يبدو هذا المقدار في الطبق؟ لنرى معاً.



إن كنت تتناول ثلاث وجبات في اليوم، فالصورة التالية ستوضح إجمالي كمية البروتين التي بوسعك تناولها في اليوم الواحد، وهي ما بين 255 غ و510 غ.



أحد الأسئلة الشائعة التي يطرحها الناس، "إن خفّضت عدد وجباتي وازدادت كمية البروتين التي أتناولها بشكل كبير فكيف سأحافظ على الإنسولين لديّ منخفضاً، مع العلم أن الإفراط في تناول البروتين يرفع الإنسولين؟" كلما قلّ عدد مرّات تناول الطعام ازدادت كمية البروتين التي تحتاجها في الوجبة الواحدة. عند تناولك لعدد أقل من الوجبات سيعمل جسمك على التعويض، وستخسر مقداراً أقل من البروتين، ويصبح الجسم أكثر كفاءة في استخدامه. إن تناولت وجبتين في اليوم فيمكن أن يكون متوسط كمية البروتين في الوجبة الواحدة بين 198 غ إلى 255 غ، لذا اختر المقدار الذي تراه مناسباً لك. أما إن تناولت وجبة واحدة فيمكن أن تكون حصتك اليومية من البروتين 255 غ، إذ لا ينبغي تناول قطعة ستيك تزن 510 غ كنوع من التعويض لأنك ستتناول وجبة واحدة.⁶

كميات الكربوهيدرات

ينبغي أن تحافظ على كمية الكربوهيدرات التي تتناولها في حدود 20 غ إلى 50 غ في اليوم. يعتمد كثير من الناس مقدار 30 غ كقاعدة عامة يتبعونها لتبسيط الأمر. علينا أن نعلم أنه كلما انخفضت كمية الكربوهيدرات التي نتناولها ازدادت سرعة حرق الدهون لدينا.

يشمل صنف الكربوهيدرات المشار إليه في الرسم البياني (صفحة 32) الكربوهيدرات الموجودة في أطعمة مثل التوت بأنواعه، والمكسرات، والبنودرة (الطماطم)، والجزر، والشمندر، والحمص بطحينة، والأفوكادو، والبصل، والبذور، لكن يمكننا السماح بمزيد من الكربوهيدرات بمقدار 5% إضافية من إجمالي عدد السعرات الحرارية لتتناولها من الخضار غير النشوية وسلطة الخضار الورقية، والسبب هو ضرورة إضافة المزيد من الخضار والسلطة للنظام الغذائي فهي غنية بالألياف ومؤشرها الغلايسيمي منخفض جداً.

ينبغي أن تعلم أننا نقوم هنا بحساب صافي الكربوهيدرات أي المقدار الإجمالي للكربوهيدرات مطروحاً منه الألياف. لتبسيط الأمر: تناول 10 أكواب من السلطة إن كنت تأكل ثلاث وجبات في اليوم، و8 أكواب إن كنت تأكل وجبتين في اليوم، و7 أكواب إن كنت تأكل وجبة واحدة في اليوم.

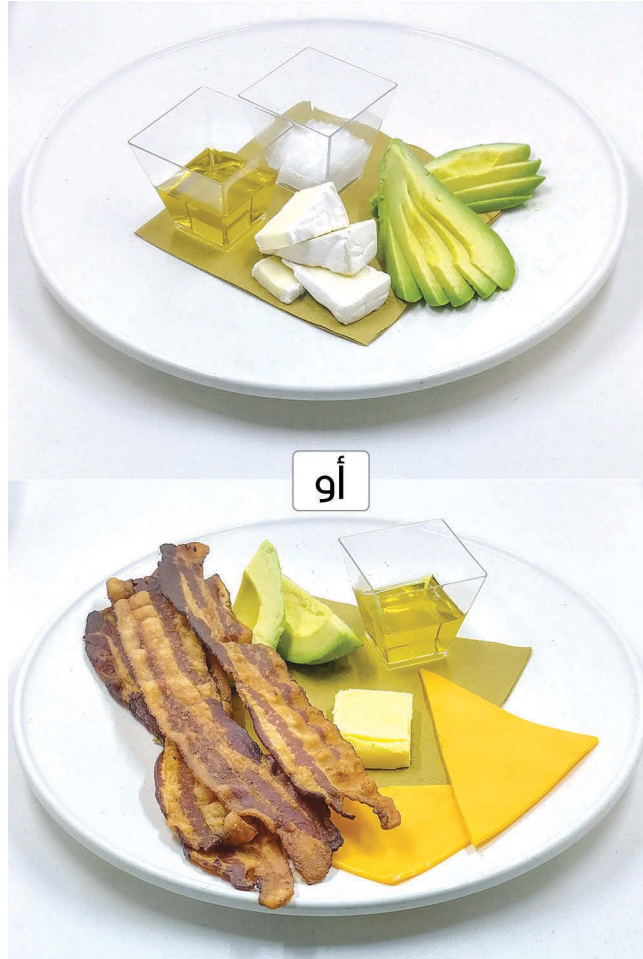
ملاحظة هامة بالنسبة للذرة والصويا:

تجنبهما لأنهما غالباً معذلان وراثيا

⁶ - الأوزان المذكورة هنا هي أوزان الأطعمة كاللحم مثلاً، وليس أوزان صافي البروتين.

كميات الدهون

قد تبدو لك نسبة الدهون اليومية -وهي 70% من إجمالي عدد السعرات الحرارية- كبيرة، لكن بما أن الدهون مُركزة أكثر، لذا فكمية معينة في الطبق من الدهون تحوي أكثر من ضعف السعرات الحرارية الموجودة في ذات الكمية من البروتين أو الكربوهيدرات، فعلى سبيل المثال، إن قارنًا 100 سعرة حرارية من الكربوهيدرات مع 100 سعرة حرارية من الدهون فسنجد أن كمية الدهون في الطبق هي أقل من نصف كمية الكربوهيدرات. يعود سبب هذا لارتفاع تركيز السعرات الحرارية في الدهون لأكثر من الضعف. هذا منطقي الآن، صحيح؟
هذان مثالان عمّا قد يبدو عليه إجمالي كمية الدهون اليومية:



ملاحظة هامة حول الدهون: إن كمية الدهون قابلة للتغيير، وتغييرها تختلف المعادلة. في بداية اتباعك للحمية ستكون بحاجة أكبر للشعور بالشبع والرضى بين الوجبات، لكن عندما تتكيف معها وتأخذ جسمك بحرق دهونه بين الوجبات فستحتاج لتناول كمية أقل من الدهون.

لماذا؟

إن كنت تسعى لخسارة الوزن لكنك تتناول الكثير من الدهون، فقد يلجأ جسمك إلى الدهون التي تتناولها كمصدر للوقود قبل أن يستخدم الدهون الموجودة فيه، لذا فبالرغم من كونك في حالة "الكيتوزية" قد لا تلاحظ فقداناً كبيراً في الوزن، وبالتالي أنصحك بتعديل كمية الدهون التي تتناولها أثناء اتباعك للحمية حتى تصل للموازنة بين الشعور بالجوع وخسارة الوزن. خفض الدهون كثيراً سيجعل اتباع الصيام المتقطع صعباً، أما الإفراط فيه فقد يؤدي للانتفاخ الشديد. إن لم تكن تسعى لخسارة الوزن وإنما تريد الحفاظ عليه فينبغي عليك زيادة كمية الدهون التي تتناولها وإلا قد تصبح نحيلاً جداً.

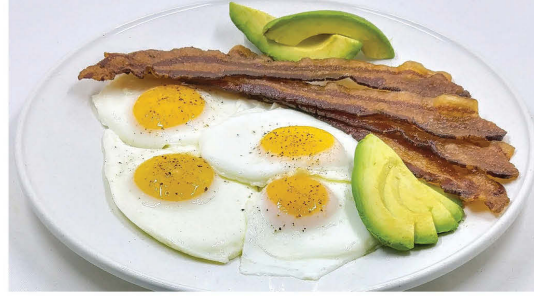
أمثلة عن بعض الوجبات



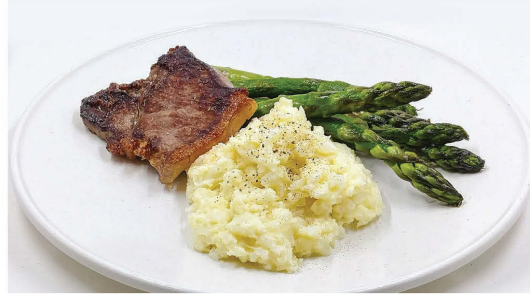
أمثلة لمن يتناول ثلاث وجبات



الفداء



الفطور



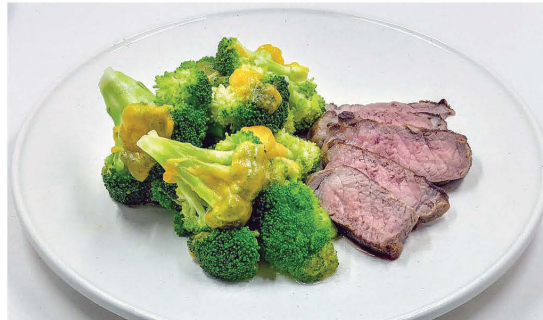
العشاء



الفداء



الفطور



العشاء



الفداء



الفطور



العشاء

أمثلة لمن يتناول وجبتين



الوجبة الأولى



الوجبة الثانية



الوجبة الأولى



الوجبة الثانية



الوجبة الأولى



الوجبة الثانية

التحلية

ستحتاج لتناول المزيد من الدهون عند انتقالك من تناول ثلاث وجبات في اليوم إلى تناول اثنتين أو حتى واحدة في اليوم. بوسحك إعداد الكثير من أصناف الحلويات اللذيذة التي تساعدك في حميتك لخسارة الوزن، مثل قنابل الكيتو (فات بومب)، وهي بسكويت غني بالدهون يمكن تناوله في نهاية الوجبة ليكون الصيام المتقطع يسيراً جداً عليك. هذه بعض الأمثلة عن الحلويات:



فات بومب

بالشوكولاتة وزبدة الفول السوداني



فات بومب

بزبدة الفول السوداني وجوز الهند



فات بومب

الجبنة الكريمة وزبدة الفول السوداني



بسكويت

الشورت بريد

فات بومب بالشوكولاتة وزبدة الفول السوداني

200 سعرة حرارية | 24 غ دهون | 5 غ صافي الكربوهيدرات | 6 غ بروتين

زمن التحضير: 45 دقيقة

كمية لخمس أشخاص

المكونات:

الشوكولاتة

- ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند المُذاب
- ملعقتان كبيرتان من زبدة جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من زبدة الفول السوداني
- ربع كوب من مسحوق الكاكاو غير المحلى
- ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 5-10 قطرات من الستيفيا (حسب الرغبة)

زبدة الفول السوداني

- ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند المُذاب
- ربع كوب من زبدة الفول السوداني
- ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 5-10 قطرات من الستيفيا (حسب الرغبة)



طريقة التحضير

1. ضع خليط الشوكولاتة في غلاية مزدوجة ليذوب (خليط الشوكولاتة: زيت جوز الهند، وزبدة جوز الهند، وزبدة الفول السوداني، ومسحوق الكاكاو، والفانيليا، والستيبيا).



2. ضع في وعاء آخر خليط زبدة الفول السوداني ليذوب (خليط زبدة الفول السوداني: زيت جوز الهند، وزبدة الفول السوداني، والفانيليا، والستيبيا).



3. اسكب طبقة من خليط الشوكولاتة في قوالب سيليكونية، ثم ضع القوالب في الثلاجة. انتظر لتتجمد الطبقة، فهذا يستغرق 10 دقائق تقريباً.



4. أخرج القوالب، واسكب فيها طبقة من خليط زبدة الفول السوداني، ثم أعدھا للتلاجة مرة أخرى، واتركھا لتتصلب.



5. أخرج القوالب، واسكب فيها الطبقة العليا والأخيرة من خليط الشوكولاتة، ثم أعدها لتتصلب.



معلومة هامة: تناول قطعة واحدة فقط من هذه الحلوى بعد الوجبة لإشباع رغبتك بتناول الحلويات!

الأسئلة الشائعة عن الكيتوزية والصيام المتقطع

ما هو الكيتون؟

الكيتون هو ناتج ثانوي لحرق الدهون في الجسم. إنه مصدر الطاقة (الوقود) البديل للجلوكوز. تعد الكيتونات الوقود الأفضل للجسم، فهي أكثر كفاءة في تغذية الدماغ والقلب.

لم تعد الكيتوزية الأفضل لخسارة الوزن والحصول على الصحة الجيدة؟

- الكيتونات هي الوقود الأفضل للجسم.
- نتائج خسارة الوزن في حالة الكيتوزية هي الأفضل مقارنة بجميع الحميات الغذائية التي أعرفها، فهي تستهدف دهون البطن بشكل خاص.
- تحسن الكيتوزية ذاكرتك والوظائف الإدراكية لديك.
- تحسن الكيتوزية المزاج، فعند اعتماد جسمك على وقود الجلوكوز ستعاني تقلبات المزاج، وستكون غاضباً وسريع الانفعال طيلة الوقت.
- تقضي الكيتوزية على الرغبة بتناول الطعام والشعور بالجوع، فمن الصعب جداً اتباع حمية ما مع الشعور بالجوع والرغبة بالأكل، كما أن اعتماد جسمك على الوقود الكيتوني يخضعك من تقلبات سكر الدم.
- تحسن الكيتوزية عملية الاستقلاب، كما يمكنها أن تساعد في تجاوز مشكلة ثبات الوزن ضمن حدود معينة.
- تعالج الكيتوزية خلل الإنسولين الوظيفي.

إذاً للكيتوزية تأثير إيجابي كبير على الصحة، فهي تساعد في منع أو علاج تأثيرات مقاومة الإنسولين.

متى سأبدأ في خسارة الوزن؟

يريد معظم الناس أن يخسروا الوزن حالياً بعد أن كانت أجسامهم معتادة على حرق وقود الجلوكوز طيلة حياتهم. تحتاج خلايا الجسم لبناء إنزيمات جديدة (آلية خلوية جديدة تماماً) لتفكيك الدهون واستخدامها كمصدر جديد للوقود، وهذا يتطلب شهراً ربما لكن في الغالب سيستغرق ستة أسابيع على الأقل. لكن بعد مضي هذه المدة وتكيف خلايا الجسم فلن تشعر بالرغبة في تناول السكر أبداً، وستحسن مستوى سكر الدم لديك، وستكون ذاكرتك أكثر تركيزاً، وسيقل التبول في الليل، وستنام بشكل أفضل لأن سكر الدم لن يهبط ليلاً بعد ارتفاعه.

هل أحسب إجمالي الكربوهيدرات أم صافي الكربوهيدرات؟

احسب صافي الكربوهيدرات، أي إجمالي الكربوهيدرات مطروحاً منه الألياف، لكن ليس عليك إدخال الخضار في حسابك لأنك تحتاج إليها بكمية كبيرة.

حسناً، لقد خرفت الحمية وغششت. كم من الوقت سأحتاج الآن لأعود لحالة الكيتوزية؟

ستحتاج من 48 إلى 72 ساعة إن كنت محظوظاً، لكن المدة قد تطول لأسبوع. إن كنت في العشرينات وتتمتع بصحة جيدة فستعود للكيتوزية خلال يوم واحد، أما إن كنت أكبر سنًا وتعمل على تسريع الاستقلاب البطيء لديك فستحتاج لوقت أطول.

بدأت اتباع حمية الكيتو قبل أسبوع تقريباً والآن أشعر بالتعب طيلة الوقت، فماذا أفعل؟

ستحتاج أثناء تأقلم جسمك مع حرق الدهون للمزيد من مجموعة فيتامينات (B)، وخصوصاً (B5) الذي ستحتاج للكثير منه لتتخلص من الشعور بالإرهاق وليساعد الغدة الكظرية وعملية الاستقلاب. يمكن أن يسبب نقص الصوديوم أيضاً الشعور بالإرهاق والضعف. تعد الخميرة الغذائية المصدر الأفضل لمجموعة فيتامينات (B).

كيف أتجنب أو أتغلب على أنفلونزا الكيتو؟

إن أعراض أنفلونزا الكيتو هي: الصداع، وآلام في الجسم، والرغبة في الأكل، وتشوش الذهن، والإرهاق. فكّر فيما تحاول فعله الآن. إنك تحوّل الآلية الخلوية بأكملها لتتكيف مع حرق الدهون. إن أردت تجنب أنفلونزا الكيتو أو التعافي منها فعليك بتناول المزيد من الإلكتروليتات ومجموعة فيتامينات (B)، فهذه هي العوامل التي تساعد في تطوير آلية حرق الدهون بفعالية دون استنزاف الجسم.

للحصول على مجموعة فيتامينات (B) يمكنك تناول الخميرة الغذائية، لكن الخميرة الغذائية لا تحتوي على فيتامين (B5) لذا ستحتاج لتناوله على شكل مكملات. أما بالنسبة للإلكتروليتات فإنا نصح بمسحوق الإلكتروليتات الذي أقدمه. إنه يحوي على 1000 ملغ من البوتاسيوم، ويساعد في تزويد الجسم بالـ4700 ملغ من البوتاسيوم التي يحتاجها لبناء هذه الآلية الخلوية لحرق الدهون بشكل أسرع والدخول في مرحلة الكيتوزية.

ما الذي يمكنني فعله بشأن طفح الكيتو؟

عادةً ما يكون السبب هو إلقاء الكبد للسموم خارجها، فمع خسارة الكثير من الدهون التي تتخزن فيها السموم يظهر طفح الكيتو. قد تسبب السموم عند خروجها من منظومة الجسم هذا الطفح. ما الحل؟ تناول المزيد من الخضار وجرب تناول طين بنتونيت أيضاً. يعمل هذا النوع من الطين على جذب السموم إليه ويجري التخلص منه عبر البراز.

أنا لا أفقد شيئاً من وزني، لماذا؟

ربما أنت تخسر الدهون لكنك تكتسب العضلات التي تعد أثقل وزناً، لذا فإنك لا تلاحظ خسارة فعلية للوزن. الأفضل هو قياس محيط الوسط (الخصر) واعتباره مؤشراً للنجاح بدلاً من الوزن.

هل سيخرجني الإفراط في تناول البروتين من حالة الكيتوزية؟

أجل، وخصوصاً الإفراط في تناول البروتين الخالي من الدهون مثل الديك الرومي، والدجاج، وحتى السمك الخالي من الدهون. يعد بياض البيض أيضاً من أنواع البروتينات خالية الدسم إذا تناولته دون الصفار، وسيرفع الإنسولين بدرجة أكبر مما لو تناولت البيضة كاملة. يعد تناول 85 غ إلى 170 غ من البروتين كافياً، لكن تناول ما يزيد على 283 غ سيخرجك حتماً من الكيتوزية.

هل تبطن الخضار من حالة الكيتوزية؟

تناول الخضار غير النشوية مثل الخضار الورقية لا يؤثر على الكيتوزية، لكن تناول البطاطا والذرة، رغم أنهما من الخضار، يجب أن يُلغى. يمكن تناول بعض الخضار النشوية الأخرى مثل الشمندر، والبازلاء، والجزر لكن بكميات قليلة لأنها غنية بالألياف، وبالتالي تخفّض من ارتفاع الإنسولين. (ينبغي تجنّب عصير الجزر وذلك لارتفاع نسبة السكر فيه).

عليك بتناول الكثير من الخضار الورقية، والخضار الصليبية⁷ وكرنب بروكسل. يمكنك إعداد أطباق كبيرة من سلطة الكرنب الأجد (الكيل) مع قطع اللحم وصلصة كاملة الدسم، أو "تشويج"⁸ الكثير من أوراق الشمندر بزيت جوز الهند مع بعض اللحم والثوم والبصل وتحريكهم. يميّز هذان الطبقان **بغناهما** باليوتاسيوم، مما يخفّض الرغبة بالأكل كما تفعل الدهون. إن الرغبة في الأكل ما هي إلا صرخة من جسمك يطلب فيها **العناصر الغذائية والمعادن** التي لا يحصل عليها.

هل أستطيع تناول الشمندر والذرة والبندورة والبازلاء في حمية الكيتو؟

بوسعك تناول الشمندر، والبازلاء، والجزر لكن ليس ذلك بكميات صغيرة، أما البطاطا والذرة فتجنّبهما قطعاً.

سمعت أنه في حمية الكيتو يزداد تناول الدهون، أليس هذا غير صحي؟

انتشرت كثير من المعلومات المتضاربة حول تناول الدهون، فكثيرون يخشون من إضافة الدهون إلى حميتهم الغذائية لنألا يكتسبوا المزيد من الوزن، لكن ليس بالضرورة أن يكون هذا صحيحاً. إن الدهون هي غذاء مُحايد فيما يتعلق برفع أو خفض الإنسولين، كما أنها تعطي شعوراً بالرضى والشبع الذي يدوم مدة أطول، مما يساعدك في صيامك المتقطع.

ما هي كمية الدهون التي عليّ تناولها في كل وجبة؟

إن كنت تصارع شهيةً ورغبةً كبيرة بالأكل خلال اليوم أو الأسبوع فأصحك بتناول المزيد من الدهون، وخصوصاً عند الفطور لتقلّ رغبتك بتناول الطعام طيلة اليوم ولتتمكن من الاستمرار مدة أطول دون الشعور بالجوع أو الرغبة بالأكل. تثبّط الكيتوزية عموماً الرغبة بالأكل، لذا يتراجع الشعور بالجوع بشكل كبير. ستتمكّن من البقاء ساعات طويلة دون تناول الطعام. دع شعورك بالجوع يحدد كمية الدهون التي ستتناولها. ألم تكن جائعاً فلتخفّض كمية الدهون هذه قليلاً.

هل هناك مرحلة يكون فيها تناول المزيد من الدهون إفراطاً؟

أجل، إن بحثت عن الحمية الكيتوزية في الإنترنت فستجد أن النتائج ترشدك لتجعل نسبة الدهون 85% من إجمالي سعراتك الحرارية، وبالتالي إن تناولت 2500 سعرة حرارية من الدهون فأنت تتناول 220 غ من الدهون يومياً. أعتقد أن هذه كمية مبالغ بها وقد تمنعك من حرق دهون جسمك لأن اعتمادك سيكون على الدهون التي تتناولها وليس تلك المخزّنة في جسمك. يسبب الإفراط في تناول الدهون إجهاد المرارة. في بداية اتباعك للحمية ستحتاج للمزيد من الدهون ليتمكن جسمك من الاستمرار مدة أطول دون تناول الطعام بين الوجبات، لكن حين يتكيّف الجسم مع حرق الدهون ويبدأ بحرق الدهون الموجودة فيه فستخفّض الحاجة لتناول الدهون. تشكل دهون الجسم مصدر غذاء للجسم في حالة الصيام.

ماذا عن قنابل الكيتو؟

7 - مثل الجرجير، والبروكلي، والفجل، والملفوف، والقرنبيط، واللفت.

8 - القلي بشكل خفيف

قنابل الكيتو هي بسكويت من الدهون يحبه من يتبعون حمية الكيتو لأنه صحي، ولذيذ، وخالي من الكربوهيدرات تقريباً. لقد نشرت الكثير من الفيديوهات عن كيفية صنع قنابل الكيتو. ينبغي تناول قنبلة الكيتو مع أحد الوجبات وليس كوجبة خفيفة منفصلة، كما يُسمح بتناول واحدة في اليوم وحسب. أنصحكم بزيارة قناتي على اليوتيوب واختيار "قوائم التشغيل" ثم "الوصفات"، أو زيارة موقعي الإلكتروني WWW.DRBERG.COM واختيار "الوصفات".

أحب تناول الحُمص بطحينة، فهل سيخرجني هذا من الكيتوزية؟

لا، فالحمص بطحينة جيد للكيتوزية، إذ أن مكوناته الستة الأساسية جميعها مفيدة للصحة. لكن تجنّب تناول الحمص بطحينة الذي أضيفت له المواد الحافظة و/أو زيت فول الصويا. عليك تناول الحمص بطحينة الذي يحوي المكونات التالية فقط: الحمص، والطحينة، وزيت الزيتون، والثوم، والليمون، والملح البحري. ينبغي أيضاً تناول الحمص بطحينة مع الخضار وليس مع رقائق البطاطا المقلية أو الخبز.

هل لاستخدام التوابل تأثير سلبي على الكيتوزية؟

أجل، فالكتشب، وصلصة الشواء، والصلصات الآسيوية مثل صلصة البط والصلصة الحلوة والحامضة جميعها غنية بالسكر، وتناول السكر مع البروتين يرفع الإنسولين بشكل كبير- وهذا ما لا نريد حدوثه. لا بأس بتناول صلصة الخردل (المستردة) والمايونيز شريطة ألا يدخل الصويا في مكوناته. علينا النظر دائماً لكمية السكر في كل شيء نشتره وخصوصاً صلصات السلطة.

هل الستيفيا مسموحة في حمية الكيتو؟

أجل، لا بأس بتناول الستيفيا النقية الخالية من المالتوديكسترين (السكر)، لذا اقرأ دائماً المعلومات الغذائية المكتوبة على ملصقات الأطعمة قبل الشراء.

هل يمكن تناول الفواكه أو التوت عند اتباع حمية الكيتو؟

لا يُسمح إلا بتناول بعض التوت، فالتفاح يحوي الكثير من الكربوهيدرات والأناناس الوبري سيرفع الإنسولين بشكل كبير جداً. احذر تناول عصير الفواكه لأن المُغذيات النباتية القيمة تكون منحصرة في الألياف التي لا تكون موجودة في العصير، وفي حال خضوع العصير للطبخ (للبيسترة) فإنه يفقد العديد من العناصر الغذائية الأخرى أيضاً. هذا يجعل العصير فركتوزاً مركزاً وحسب. لا بأس بتناول نصف كوب إلى كوب من التوت في اليوم.

هل المكسرات والبذور مسموحة في الكيتو؟

يمكن تناول المكسرات والبذور في الكيتو. تعد المكاديميا وجوز البقان مكسرات دهنية جيدة، (قد يكتسب جوز عين الجمل والمكاديميا طعماً ورائحة كريهة مع مضي الوقت الطويل، فانتبه لهذا). يحوي الكاجو على نسبة أعلى من الكربوهيدرات لذا فلنتجنّب. إن أردت شراء زبدة المكسرات فعليك قراءة المعلومات الغذائية المكتوبة على المُلصق، إذ يُسمح بتناول الزبدة التي تحوي الملح البحري والفول السوداني أو اللوز فقط. تأكد من أن الزبدة خالية من النشاء المُضاف أو غلوتامات أحادي الصوديوم، فغلوتامات أحادي الصوديوم ترفع الإنسولين كثيراً.

لا بأس بتناول 56 غ إلى 85 غ من المكسرات في أحد الوجبات، لكن فلتقلل منها إن كنت تعاني مشكلة في المراهة. تعد البذور أفضل من المكسرات من الناحية الغذائية، فبذور الشيا والكتان وعباد الشمس غنية بالعناصر الغذائية الصحية والدهون ومنخفضة الكربوهيدرات، الأمر الذي يجعلها خياراً جيداً لك. بوسعك إضافة البذور على السلطة أو خلط المكسرات والبذور لتكون وجبة خفيفة تتناولها.

هل تعد الأطعمة الخالية من الغلوتين صحية في حمية الكيتو؟

صحيح أن الغلوتين ضار بالمعاء لكن هذا لا يعني أن الأطعمة الخالية منه جميعها آمنة، إذ أننا لا نزال هنا نتحدث عن القمح الذي يتحول إلى سكر بسرعة. للكينوا، والحنطة السوداء، والصورغم، والدخن تأثير مشابه للقمح لذا تجنّب تناولها.

هل يمكنني تناول دقيق الشوفان في حمية الكيتو أم أن هذا سيخفض حرق الدهون لديّ؟

يعد الشوفان المُقَطَّع (غير المُكرَّر) أفضل من الشوفان سريع الطهي على المؤشر الغلايسيمي. لكن رغم ذلك يبقى النوعان ذوا نسبة سكر مرتفعة تبطئ حرق الدهون ولا تتناسب مع الكيتو. إن المؤشر الغلايسيمي للشوفان سريع التحضير هو 83 تقريباً. إنه يتحوّل في الجسم إلى كمّ كبير من السكر. إن كنت تسعى لخسارة الوزن فدقيق الشوفان سيعمل على إبطاء حرق الدهون لديك، لذا فلتبتعد عنه.

ما نوع رقائق بسكويت كراكرز التي يمكنني تناولها؟

لا بأس بتناول بسكويت الجاودار الذي تحوي كل قطعة منه على 4 غ تقريباً من الكربوهيدرات الصافية، لكن ليكن ذلك بكميات صغيرة. بوسعك شراءه عبر الإنترنت أو من بعض المتاجر.

هل يمكنني مضغ اللبان (العلكة)؟

هذا أمر ثانوي، لكن نعم. عليك باختيار لبان الزيليتول.

ما هي السوائل التي ينبغي أن أشربها والتي لن تخرجني من الكيتوزية؟

- الماء المفلتر ومياه الينابيع.
 - مرق العظام، فهو جيد حتى أثناء مدة الصيام بين الوجبات. لكن الإكثار منه قد يبطئ الكيتوزية لدى بعض الأشخاص.
 - مشروبات الصودا المحضّرة منزلياً مع الستيفيا المُنكّهة أو الزيليتول المُنكّه، إنها خيار رائع وقد أعددت الكثير من الفيديوهات عنها.
 - خل التفاح بالماء، إنه يساعدك في ضبط الإنسولين وتجاوز مشكلة مقاومة الإنسولين.
 - حليب اللوز غير المُحلّى.
- لكن تجنّب الكحول ومياه جوز الهند.

هل يُسمح بشرب الماء بالليمون؟

نعم.

هل ستخرجني مشروبات سودا الحمية من الكيتوزية؟

إن تلك المُحلّيات الاصطناعية في مشروبات الصودا ليست ضارة بصحتك فقط، بل إنها ترفع الإنسولين أيضاً. أنا لا أتحدث هنا عن الستيفيا أو الإريثريتول غير المُعدّل وراثياً أو الزيليتول، وإنما عن الأسبرتام والسكرين أو ما هو أسوأ منهما. يمكنك تحضير مشروبات الصودا بنفسك كحل بديل، وذلك باستخدام المياه المُكربنة (ماء الصودا) والمُنكّهات السائلة التي تحتوي على الستيفيا.

هل يُسمح بالقهوة في حمية الكيتو؟

بالتأكيد، وذلك إن كنت تتناول تقريباً كوباً واحداً يحوي على 236 ميللي لتر في اليوم وليس 15 كوباً. تكمن مشكلة القهوة في أنها ثالث أكثر المحاصيل رشاً بالكيمويات في العالم، إلى جانب أنها تستنزف الغدة الكظرية. إن أردت شرب القهوة فتأكد من أنها عضوية وأن المُبيض عضوي أيضاً. يمكنك تحليتها بالزيليتول، فهو غير مُعدّل وراثياً وطعمه كما السكر تماماً.

هل من مشكلة في تناول القهوة منزوعة الكافيين؟

عليك الانتباه لما هو منزوع الكافيين، فالشركات تستخدم مُركّب كلورو الميثان الكيميائي لإزالة الكافيين. فلتشتت القهوة منزوعة الكافيين باستخدام ثاني أكسيد الكربون والمعالجة بالمياه.

هل قهوة بولت بروف (القهوة المضادة للخصائص) مسموحة؟

قهوة بولت بروف هي قهوة قد أُضيفت لها الزبدة (مصدرها الحيوانات التي تغذت في المراعي على الأعشاب) ودهون تدعى بزيت "MCT" المُستخرج من زيت جوز الهند. إن كنت ترغب بتناول هذه القهوة لتكون وجبتك فلا بأس بهذا لكنها قد ترفع الإنسولين قليلاً. أنصحك أن تجعلها وجبتك الأولى لأنها تخفف الشعور بالجوع. قد تسبب هذه القهوة لبعض الأشخاص بُطء حرق الدهون، لذا عليك بالتجريب.

ما هي أفضل المُكمّلات الغذائية لمن يتبع الكيتو؟

لقد أُوصيت بتناول العديد من المُكمّلات الغذائية الصحيّة، ومعظمها موجود على موقعي الإلكتروني. تساعدك هذه المُكمّلات في تجنّب الآثار الجانبية التي قد تحدث عند بدأ جسمك بحرق دهونه. هذه بعض الأمثلة عن المُكمّلات المعروضة على

WWW.DRBERG.COM

- مسحوق الإلكتروليتات: إنه غني بالإلكتروليتات ليوفر لخلايا جسمك العناصر الغذائية اللازمة.
- الخميرة الغذائية: إنها تحوي على مجموعة فيتامينات (B) الكاملة التي تحتاجها وأكثر.
- مسحوق عصير عشب القمح: إنه غني بالفيتامينات، والمعادن، والمُغذّيات النباتية أيضاً.
- خلطة دعم الإنسولين والغلوكوز: إنها تساعد في إبقاء مستوى سكر الدم صحياً في الجسم، الأمر الذي يعزز حالة الكيتوزية. ستكون هذه الخلطة إضافة هامة في حال كان سكر الدم لديك مرتفعاً على نحوٍ مُزمن.

هل يمكن أن أحظى بيوم مفتوح أخرق فيه الحمية؟

لا. إن أردت الدخول في حالة الكيتوزية والاستمرار فيها فعليك الالتزام بحميتك الغذائية، لأن الرجوع للكيتوزية بعد تناول السكر قد يستغرق ما يزيد على أسبوع.

ما هي الأشياء الأخرى التي تُخرجني من الكيتوزية؟

- يرفع التوتر الإنسولين، كما أنه يُنشط الكورتيزول الذي قد يمنعك من خسارة الوزن أيضاً.
- يرفع الكافيين التوتر في الجسم، لكن لا بأس بتناول كوب واحد صغير في الصباح.
- الإفراط في تناول البروتين قد يخرجك من الكيتوزية.
- وكذلك الانتفاخ بسبب الكربن الأجدع، والأنواع الأخرى من الخضار التي تعاني مشكلة في هضمها.

ما هي الأخطاء الرئيسية التي يقع فيها من يتبعون الحمية الكيتوزية؟

الإفراط في تناول الدهون أو تناول القليل جداً منها! ألم تتناول ما يكفي من الدهون فلن تصل لما تسعى إليه لأن تناول القليل جداً من الدهون غير صحي، كما أن الدهون تساعد في ضبط الشهية، لذلك فكمية الدهون التي تتناولها قابلة للتغيير وعليك تعديلها وفق تجربتك الشخصية مع جسمك.

هل يمكن أن يرتفع الكولسترول لديّ عند اتباع حمية الكيتو؟

تتكلم الخلايا الدهنية عند خسارة الوزن. تحوي هذه الخلايا الدهنية على الشحوم الثلاثية والكولسترول. مع تقلص هذه الخلايا يمكن أن يحرق الجسم الشحوم الثلاثية دون الكولسترول، لذا يتجه الكولسترول نحو الدم ثم إلى الكبد ليخرج بعدها عبر العصارة الصفراوية. ستكون صحتك على ما يرام طالما أن مستوى الشحوم الثلاثية لديك منخفض. إن كان جسمك لا يستعمل الشحوم الثلاثية كوقود له فأنت إذاً تتناول الكثير من السكر. لا تقلق من ارتفاع الكولسترول لأنه دليل على حرقك للمزيد من الدهون! كما أن مستواه سيعتدل لاحقاً ويعود للحد الطبيعي.

سمعت أن حميات الكيتو تقضي على الصداع النصفي، فهل هذا صحيح؟

أجل، فلتخلص من ارتفاع الإنسولين أثر في تقليل الصداع النصفي بشكل كبير. إن اتباع الصيام المُتقطع أيضاً يُسرّع من هذه العملية أكثر. سيكون الدماغ أقلّ توتراً إن اعتمد على الكيتونات كوقود له. إن السبب في أغلب حالات الصداع هو سكر الدم المنخفض.

هل تسبب الكيتوزية تدهوراً في صحة الغدة الكظرية؟

لا، فالكيتوزية تجعل الغدة الكظرية تعمل بشكل أكثر انتظاماً. الأمر يجري على النحو التالي:

تُنتج الغدة الكظرية الكورتيزول الذي يُفرز عند التوتر. يعمل الكورتيزول على زيادة الإنسولين، وهذا سيخرجك من حالة الكيتوزية. عند خفضك للإنسولين (كما هو الحال في الكيتوزية) فأنت تخفض التوتر والكورتيزول، وبالتالي لن تبذل الغدة الكظرية الجهد الكبير لتؤدي مهامها وستعمل بشكل صحي أكثر.

هل تسبب الكيتوزية قصور الغدة الدرقية؟

لا، فالحمية قليلة الكربوهيدرات ليست السبب في كسل الغدة الدرقية، لكن الحمية منخفضة السعرات الحرارية قد تفاقم حالة قصور الغدة الدرقية. أحياناً قد لا يشعر من يتبعون حمية الكيتو بالجوع، لذا إن أردت اتباع حمية الكيتو فعليك التأكد من تزويد جسمك بما يحتاج من عناصر غذائية. قد يسبب الصيام المتقطع أيضاً برودة الجسم لأنه يزيد من فعالية الاستقلاب، لكن لا علاقة لهذا بالاستقلاب البطيء.

سمعت أن الكيتوزية قد تسبب حصوات الكلى، فهل هناك ما يمكن فعله لتجنب حدوث هذا؟

قد يزيد اتباع الحمية الكيتوزية خطر الإصابة بحصوات الكلى، لكن يمكن منع هذا بكل سهولة. فيما يلي الآلية التي قد تتشكل فيها الحصوات:

إن اتباع الحمية الكيتوزية يجعلك تطرح الكالسيوم أكثر من المعتاد، كما أن الأطعمة مثل الخضار الصليبية، والسبانخ، والشاي المثلى، والشوكولاتة تحوي كمية مرتفعة من الأكسالات. توجد الأكسالات بشكل طبيعي في أنواع عدة من الأطعمة، فهي تدعم عملية الاستقلاب لدى العديد من النباتات والحيوانات وكذلك الإنسان. يمكن أن يسبب ارتباط الأكسالات بالكالسيوم حصوات الكلى.

يحتوي عصير الليمون على السترات (وهي المادة التي تمنح ثمار الحمضيات طعمها الحامض). إن كان جسمك يفتقر إلى السترات فأنت عُرضة للإصابة بحصوات الكلى. أضف عصير الليمون إلى مخفوق الكرنب الأجد الذي تُحضّره أو اشربه مع الماء. حاول أن تتناول ليمونة واحدة على الأقل في اليوم سواء على شكل حبة فاكهة أم على شكل عصير. أنصحك أيضاً بتناول مسحوق الإلكتروليتات الذي أقدمه لاحتوائه على معادن على شكل سترات، مثل سترات البوتاسيوم. إنه يساعد على ربط حصوات أكسالات الكالسيوم وإذابة حصوات حمض البول (حمض اليوريك).

هل يمكن أن أكون في حالة الكيتوزية دون أن يظهر هذا في اختبار البول؟

للأجسام الكيتونية ثلاثة أنواع. يكشف اختبار البول عن واحد منها فقط، وهو أسيتو الأسيتات. عند انتقال جسمك لعملية حرق الدهون الأكثر فعالية يتحول أسيتو الأسيتات إلى بيثا هيدروكسي بيوتيرات، وحينها قد يُظهر اختبار البول عدم وجود أجسام كيتونية. انظر إلى العوامل الأخرى. هل تخسر الوزن؟ هل تشعر أنك بحالة جيدة؟ إن كنت تتناول 20 غراماً من الكربوهيدرات الصافية أو أقل من هذا في اليوم فستكون في حالة الكيتوزية بغض النظر عن أي مقاييس أخرى.

ماذا بوسعني أن أفعل حيال الكيتوزية والإمساك؟

هناك العديد من السيناريوهات التي قد تسبب الإمساك عند اتباع حمية الكيتو. يظن أغلب الناس أنها مشكلة ألياف، إلا أن الأمر ليس بهذه البساطة. عليك المقارنة بين ما كنت تفعله قبل الكيتوزية وبعدها. انظر إلى التغيير في استهلاك ألياف الخضار، ألم توجد في أمعائك البكتيريا الكافية لتهضم كل هذه الخضار فستسبب لك الخضار الانتفاخ، والإمساك، والغازات، والعديد من المشكلات الهضمية.

يستطيع بعض الناس تناول الخضار فيما لا يتمكن آخرون من ذلك، فمن الناس من لا يستطيع تناول الملفوف أو الخضار الصليبية، لذا قد تحتاج لاستبدال الخضار التي تتناولها بأخرى أقل أليافاً، مثل الخس بأنواعه المتعددة إلى جانب الكرنب الأجد، وأوراق الشمندر على وجه الخصوص لغناهما بالبوتاسيوم الذي تحتاجه. تساعد الإلكتروليتات أيضاً بشكل كبير في

التخلص من الإمساك. بوسعك تجريب مسحوق الإلكتروليتات الذي أقدمه، إذ أنه يوفر لك المقدار الذي تحتاجه في اليوم من البوتاسيوم (4700 ملغ)، والذي يصعب الحصول عليه دون تناول الكثير من الخضار.

ماذا أفعل بشأن رائحة النفس الكريهة التي تسببها حمية الكيتو؟

مع حرق الجسم للمزيد من الكيتونات قد ينبعث من النَّفس بعض الأسيون الذي يشابه في رائحته مزيل طلاء الأظافر. وقد تنتبعت الأمونيا أيضاً أو رائحة الكبريت من الفم. للتخلص من جميع المشكلات السابقة عليك بزيادة كمية الخضار التي تتناولها. سيصبح جسمك مع مرور الوقت أكثر كفاءة في حرق الكيتونات وستتراجع هذه المشكلات بشكل كبير. يعود السبب في رائحة الأمونيا إلى الإفراط في تناول البروتين، لذلك اخفض الكمية التي تتناولها. أما رائحة الكبريت فتشير لوجود مشكلة في الأمعاء وأنت بحاجة لضبط البكتيريا فيها. عليك بتناول نوع من البروبيوتيك (المُعينات الحيوية) يدعى بـ"PRO EM-1"، والذي يمكنك العثور عليه عبر الإنترنت.

ما هو الحمض الكيتوني السكري؟ وهل هو جيد أم سيء؟

الحمض الكيتوني السكري هو حالة خطيرة جداً تحدث فقط عند مرضى السكري من النمط الأول والذين تَوَقَّف إنتاج الإنسولين لديهم تماماً، وتؤدي لرفع مستوى الحمض لدى الشخص بشكل هائل. لكن حمية الكيتو الصحيةTM لن ترفع مستوى الحمض لديك إلى هذه الدرجة ولا حتى قريباً منها.

ما هي الأخطاء الشائعة التي يقع فيها من يتبعون الصيام المُتقطع؟

- عدم تناول ما يكفي من الخضار.
- عدم تناول ما يكفي من الدهون في الوجبة الأولى، إذ أن الدهون تقضي على الشعور بالجوع والرغبة في الأكل حتى الوجبة التالية.
- أن تعتقد أنك نجحت في الصيام وأنه بوسعك الآن تبديله بنمط آخر وتناول ما تريد.

أريد لخسارة الوزن لدي أن تكون أسرع بقليل باتباعي للصيام المُتقطع، فكيف ذلك؟

- بوتاسيوم: إنه المعدن الأهم لمساعدتك في حرق الدهون وعلاج مشكلة الإنسولين.
- لا تفرط في الطعام وتجنّب التخمّة. أضف المزيد من الدهون لوجباتك لكبح الشعور بالجوع.
- زد وقت نومك لأنك تحرق الدهون أثناء النوم. نم أكثر واستيقظ أخف وزناً.
- يحرق التدريب المتواتر عالي الكثافة⁹ (مثل تمارين التاباتا، والركض السريع، وغيرها) الدهون ويعمل على تسريع عملية الاستقلاب بشكل رئيسي.
- كن مُتدرّجاً في خطواتك وصبوراً، فجسدك يعمل على إنتاج الإنزيمات التي ستتمكنك من استخدام الدهون كوقود. قد تستغرق هذه العملية ستة أسابيع لدى المدمنين على تناول السكر.

هل يمكنني اتباع الصيام المُتقطع دون حمية الكيتو، أم عليّ اتباعهما معاً؟

9 - نظام لضبط التدريب القلبي التنفسي عن طريق نوبات متكررة قصيرة من التمارين عالية الكثافة ومنخفضة الكثافة.

إن كنت تتبّع الصيام المُتقطع وحده وتتناول الكثير من الكربوهيدرات دون تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية فستعاني مشكلة في البشرة، والشعر، والأظافر، وسيحتّم على جسمك التعامل مع التأثير السّمي لبعض الأطعمة حينها. أنا أنصح باتّباع حمية الكيتو والصيام المُتقطع معاً، فكلّهما يدعم الآخر في تخفيض الإنسولين.

ما هو الوقت الأنسب لممارسة التمارين عند اتّباع الصيام المُتقطع؟

يهدف الصيام المُتقطع إلى حرق الدهون الزائدة، صحيح؟ فلترقب ما تشعر به عند ممارستك للتمارين. هل تشعر أنك مرتاح عند ممارستك التمارين بعد الأكل أم أثناء الصيام؟ ولترقب فيما إن كنت تشعر بثقل في ساقيك أو أنك تتعب بسهولة بالغة. بعض الأشخاص يتمرنون بشكل جيد بعد تناول الطعام وآخرون يحبّون شعور التمرّن أثناء الصيام ثم الأكل بعد ذلك.

هل يسبب الصيام المُتقطع نقص سكر الدم؟

يعالج الصيام المُتقطع مشكلة نقص سكر الدم ومشكلة ارتفاعه على حد سواء، لكن إن كنت تمرّ بأوقات عصبية وتعرّض للكثير من التوتر فاجعل انتقالك إلى الصيام المُتقطع يتدرّج ببطء.

النجدة! أنا أشعر بجوع شديد!

الجوع هو أحد المقاييس لمعرفة فيما إذا كنت تحرق الدهون، فكلما طالّت مدة التزامك بحمية الكيتو كلما شعرت بجوع أقل. إن كنت تشعر بجوع شديد، وضعف في الجسم، وتشوّش في الذهن فأنت لم تدخل الكيتوزية تماماً بعد. ارجع خطوة للوراء. لا تُصمّ مدة تطول إلى 20 ساعة. إنك بحاجة للمزيد من الوقود لإمداد جسمك بالطاقة التي يحتاجها، بما فيها الطاقة اللازمة لإنتاج الإنزيمات التي تمكّن الجسم من حرق الدهون بدل السكر. اجعل تقدمك بطيئاً، وأضف المزيد من الدهون لوجبتك الأولى، وتناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية. إن احتجت للمزيد من العناصر الغذائية بوسعك إضافة بعض الخميرة الغذائية، والإلكتروليتات، وكميات كبيرة من البوتاسيوم إذ أنها ستساعدك في علاج مقاومة الإنسولين والانتقال إلى حرق الدهون. يعد مرق العظام وجبة خفيفة ممتازة لاحتوائه على عناصر غذائية دون سعرات حرارية.

أيّهما يرفع هرمون النمو أكثر، الصيام المُتقطع أم التدريب المتواتر عالي الكثافة؟

بالرغم من أن كليهما فعّال جداً في تحفيز هرمونات حرق الدهون، إلا أن الصيام المُتقطع يحتل الصدارة بزيادته هرمون النمو بمقدار 2000%، في حين أن التدريب يزيد في حدود 450% فقط.

هل للصيام المُتقطع تأثير إيجابي أم سلبي على المرارة؟

يفيد الصيام المُتقطع المرارة بشكل كبير. يعود السبب في تشكّل حصوات المرارة إلى أمرين: ارتفاع الإنسولين وانخفاض العصارة الصفراوية. يعمل الصيام المُتقطع على خفض الإنسولين المرتفع، كما أنه يزيد من تركيز العصارة الصفراوية ليجعل هضم الدهون وامتصاص العناصر الغذائية من الطعام أكثر سهولة. إن كنت تتناول 5 وجبات في اليوم فأنت تستنفد مخزونك من العصارة الصفراوية بشكل مخيف.

هل يمكنني اتّباع حمية الكيتو والصيام المُتقطع بالرغم من استئصالي للمرارة؟

تنمو المرارة مرّة أخرى لدى بعض الأشخاص بعد استئصالها! هذا حقيقي! يساعد اتباع الصيام المتقطع والحمية الكيتوزية المرارة، إلا أن اتباع الحمية الكيتوزية وحدها يجعلك تتناول كمية أكبر من الدهون لكن دون اتباع للصيام المتقطع، فإكثار عدد مرات تناول الطعام قد يزيد إجهاد المرارة. أنصح بتناول خلطتي المخصصة للمرارة بمقدار كبسولة بعد كل وجبة.

شكراً لكم على القراءة وأتمنى لكم كل التوفيق
مع نمط حياتكم الجديد!!

د. بيرج

لا "تضمن خسارة الوزن
الصحة الجيدة"، لكن

"الصحة الجيدة

مفتاح

لخسارة الوزن!"

أمضيت ٢٩ عاماً في السعي لتحقيق رسالتي بتوعية الناس حول حقيقة الصحة، مستخدماً مصطلحات يفهمونها. كثيراً ما يتحدث الأطباء على نحو لا يفهمه مرضاهم فتبدو بذلك الأشياء بالغة التعقيد. سيعرض لكم هذا الكتيب في خطوات بسيطة كيفية الوصول لصحة جيدة باستخدام استراتيجيات متقدمة: الكيتوزية والصيام المتقطع.

هذا الكتيب هو ملخص لكتابي الذي سيصدر قريباً بعنوان "دليلك لنمط الجسم الجديد"، وقد ضمّنته الكثير من الصور الملونة والرسوم الإيضاحية ليكون الفهم أكثر سهولة. يحوي الكتيب أيضاً على بعض الصور الرائعة للوجبات التي ينبغي تناولها بالكميات الصحيحة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. ركزت حديثي حول أكبر المشكلات التي يعاني منها أغلب الناس دون معرفتهم بها ربما: إنها مقاومة الإنسولين.

أتمنى أن ينال أسلوب الحوار الذي اتبعته في كتابتي إعجابكم، وأن تجدوا السرور في التغييرات التي ستعيشونها مع طيات هذا الكتيب. اتبعوا الخطوات التي أشرت إليها، وأنا على يقين بأنكم ستحبون النتائج التي ستحققونها.

د. إيريك بيرج



\$10.95

ISBN 978-0-9826016-6-2

5 1095 >



9 780982 601662