

# رژیم کتوزیک

تغییر رژیم غذایی برای سلامتی و کاهش وزن

نویسنده: لیدا پورغفاری - سعید مهرجو  
www.ketab.ir



انتشارات پرنای قلم



- سرشناسه : پور غفاری، لیدا، ۱۳۶۱-  
عنوان و نام پدیدآور : رژیم کتوژنیک: تغییر رژیم غذایی برای سلامتی و کاهش وزن / نویسندگان لیدا پور غفاری، سعید مهرجو.  
مشخصات نشر : تهران: پرتا قلم، ۱۴۰۱.  
مشخصات ظاهری : ۵۲ ص.: مصور.  
شابک : 978-622-5345-07-2  
وضعیت فهرست نویسی : فیا  
عنوان دیگر : تغییر رژیم غذایی برای سلامتی و کاهش وزن.  
موضوع : رژیم کتونزا  
Ketogenic diet  
رژیم غذایی کم کربوهیدرات  
Low-carbohydrate diet  
شناسه افزوده : مهرجو، سعید، ۱۳۵۷-  
رده بندی کنگره : ۳۷۴RC  
رده بندی دیویی : ۲۸۳۳/۶۱۳  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۰۲۵۱۴۸  
اطلاعات رکورد : فیا  
کتابشناسی



انتشارات پرتا قلم

۰۹۲۲۶۷۸۶۲۳۹ - ۷۷۸۱۷۲۱۶

www.partaghalam.ir

partaghalam@gmail.com

رژیم کتوژنیک (تغییر رژیم غذایی برای سلامتی و کاهش وزن)

نویسندگان: لیدا پور غفاری - سعید مهرجو

چاپ و صحافی: خانه چاپ

چاپ اول ۱۴۰۱

تیراژ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۴۵-۰۷-۲



9786225345072

کلیه حقوق چاپ و نشر برای انتشارات محفوظ است.

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------|
| ۴    | پیشگفتار.....                                                  |
| ۷    | رژیم کتوزنیک چیست.....                                         |
| ۹    | روش انجام رژیم کتوزنیک.....                                    |
| ۱۱   | فاز کتوسیس چیست.....                                           |
| ۱۲   | چگونه وارد فاز کتوسیس شویم.....                                |
| ۱۳   | فواید رژیم کتوزنیک.....                                        |
| ۱۷   | رژیم کتوزنیک برای چه کسانی مناسب است.....                      |
| ۱۷   | چه کسانی نباید از رژیم کتوزنیک استفاده کنند.....               |
| ۱۸   | عوارض جانبی رژیم کتوزنیک.....                                  |
| ۱۹   | در رژیم کتوزنیک چه غذاهایی مصرف کنیم.....                      |
| ۲۰   | هرم رژیم کتوزنیک.....                                          |
| ۲۱   | وعده های غذایی رژیم کتوزنیک.....                               |
| ۲۲   | چه میوه هایی در رژیم کتو مجاز هستند.....                       |
| ۲۲   | مواد غذایی رژیم کتوزنیک.....                                   |
| ۲۳   | غذاهای مجاز در رژیم کتوزنیک.....                               |
| ۲۴   | نمونه رژیم کتوزنیک.....                                        |
| ۲۵   | پروتئین های رژیم کتوزنیک.....                                  |
| ۲۶   | سبزیجات مجاز در رژیم کتوزنیک.....                              |
| ۲۷   | میان وعده رژیم کتوزنیک.....                                    |
| ۲۷   | طعم دهنده ها.....                                              |
| ۲۸   | نوشیدنی ها.....                                                |
| ۲۸   | مواد غذایی رژیم کتوزنیک که می توان محدود مصرف کرد.....         |
| ۳۲   | مواد غذایی غیر مجاز در رژیم کتوزنیک.....                       |
| ۳۴   | زندگی به سبک رژیم کتوزنیک.....                                 |
| ۳۵   | نکاتی برای تهیه غذاهای نمونه رژیم کتوزنیک.....                 |
| ۳۶   | برنامه نمونه رژیم کتوزنیک لاغری دو هفته ای.....                |
| ۴۱   | اصول رژیم کتو برای چربی سوزی.....                              |
| ۴۱   | چرا با رژیم کتو لاغر نمی شوم.....                              |
| ۴۳   | روزه در رژیم کتوزنیک.....                                      |
| ۴۴   | نکاتی برای داشتن رژیم کیتو در بیرون از خانه.....               |
| ۴۴   | عوارض جانبی رژیم کتو.....                                      |
| ۴۵   | خارج شدن از رژیم کتوزنیک.....                                  |
| ۴۶   | مکمل های رژیم کتو.....                                         |
| ۴۷   | توصیه نهایی به افرادی که قصد شروع این رژیم غذایی را دارند..... |
| ۴۸   | سوالات متداول درباره رژیم کتوزنیک.....                         |

رژیم های غذایی متعددی برای کاهش وزن وجود دارد. بسیاری از رژیم های غذایی توسط متخصص تغذیه متناسب با شرایط اشخاص تنظیم می شود. رژیم لاغری کتوزنیک یکی از رژیم های محبوب این روزها است که بسیار مورد توجه قرار گرفته است. رژیم غذایی کتوزنیک یا رژیم کتونزا یک گونه رژیم غذایی است با چربی زیاد، اندازه کافی پروتئین و قند اندک، که بدن را وادار می کند تا بجای قند، از چربی برای تأمین انرژی استفاده کند. مهم است که قبل از شروع کار، خود را با آنچه انتظار دارید، چگونه با چالش های احتمالی مدیریت کنید و چگونه زندگی خود را به گونه ای سازماندهی مجدد کنید که به شما امکان می دهد به اهداف خود برسید، آشنا شوید. اهداف خود را مشخص کنید. چرا تصمیم گرفتید کتوزنیک را امتحان کنید؟ آیا به دلیل کاهش وزن است یا فقط به دنبال احساس بهتر و افزایش سطح انرژی خود هستید؟ آیا این یک سم زدایی کوتاه مدت است یا به دنبال ایجاد تغییرات طولانی مدت در سبک زندگی هستید؟ آیا شما گیاهخوار هستید؟ همه اینها سوالات مهمی هستند که قبل از شروع باید در نظر بگیرید تا بتوانید روی دستیابی به هدف خود متمرکز بمانید.

روشی که در حال حاضر غذا می خورید نیز در هنگام انجام کتو مورد توجه قرار می گیرد و باید درک کنید که این تغییر یا چالش چقدر بزرگ است. کتو یک رژیم غذایی متمرکز بر چربی است،

اما پروتئین نقش مهمی ایفا می کند. پروتئین بسیار کم می تواند باعث از دست دادن عضلات در طول کتوز شود. مصرف بیش از حد می تواند شما را از کتوز خارج کند. این یک تعادل است، و در حالی که کتو یک رژیم غذایی با پروتئین بالا نیست، پروتئین پیش فرض اغلب گوشت است، زیرا پروتئین های جایگزین پروتئین گیاهی که معمولاً تبلیغ می شود، در مقایسه با نسبت فیبر و پروتئین، به ویژه لوبیا، کربوهیدرات بسیار بالایی دارند. که از سویا تهیه می شود. این بدان معنا نیست که گیاهخوار ماندن در کتو غیرممکن است، به خصوص اگر گیاهخوار او-لاکتو هستید (با خوردن تخم مرغ و لبنیات خوب است). منابع پروتئینی غیر گوشتی که حیوانات نیستند عبارتند از: تخم مرغ، مغزها و دانه ها و پنیر. دستور العمل های این کتاب به سمت یک رژیم غذایی همه چیزخوار است. گوشت در بسیاری از دستور العمل ها نقش دارد. شما باید برنامه غذایی خود را سفارشی کنید و آن را با دستور العمل هایی از منابع خارجی تکمیل کنید. بقیه اطلاعات موجود در این کتاب بسیار مفید خواهد بود، و این برای گیاهخواران نیز صدق می کند. اگر می خواهید کتو متناوب را با رژیم گیاهخواری امتحان کنید، غیرممکن نیست، اما نیاز به برنامه ریزی دقیق تری دارد تا مطمئن شوید با انتخاب منابع پروتئینی با کربوهیدرات های زیاد، خود را از کتوز خارج نمی کنید. بسیاری از