

۲۵۰۵۳۷۹

رژیم غذایی کتوژنیک

و روزه‌داری متناوب (فستینگ) برای مبتدیان

امیلی کوستا

مترجم: دکتر زهرا سویزی

www.ketab.ir

سبزان

سرشناسه	:	کاستا، امیلی	Costa, Emily
عنوان و نام پدیدآور	:	رژیم غذایی کتوژنیک و روزه‌داری متناوب (فستینگ) برای مبتدیان / امیلی کوستا؛ مترجم دکتر زهرا سویزی.	
مشخصات نشر	:	تهران: سبزان، ۱۴۰۳.	
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ ص.	
شابک	:	978-600-1177-70-5	
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا	
یادداشت	:	عنوان اصلی: Ketogenic diet and intermittent fasting for beginners	
عنوان دیگر	:	راهنمای نهایی رژیم غذایی و روزه‌داری کتو برای مردان و زنان! شامل رازهای اثبات‌شده کاهش وزن با استفاده از ترفندهای برنامه غذایی اتوفاژی، دستورالعمل‌های کم‌کربوهیدرات.	
موضوع	:	رژیم کتونزا	Ketogenic diet
	:	رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات	Low-carbohydrate diet
	:	رژیم لاغری	Reducing diets
	:	کم‌کردن وزن	Weight loss
	:	روزه	Fasting
شناسه افزوده	:	سویزی، زهرا، ۱۳۶۱ - مترجم	
رده‌بندی کنگره	:	۳۷۴RC	
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۳/۲۸۲۳	
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۷۲۰۶۹۷	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا	



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرصت) - ساختمان ۵۴ تلفن ۸۸۳۱۹۵۵۸ - ۸۸۴۷۰۴۴

رژیم غذایی کتوژنیک

و روزه‌داری متناوب (فستینگ) برای مبتدیان

• نویسنده: امیلی کوستا

• مترجم: دکتر زهرا سویزی

• ناشر: سبزان

• خدمات نشر: واحد فنی سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۱۹۵۵۷

• نوبت چاپ: اول - بهار ۱۴۰۳

• تیراژ: ۷۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: واژه

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌ای کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-770-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۷۷۰-۵

فهرست

۷	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه: رژیم فستینگ برای مبتدیان
۱۳	فصل اول: درک روزه‌داری متناوب
۱۷	فصل دوم انواع رژیم غذایی با روزه‌داری متناوب
۱۷	روش ۸: ۱۶
۱۸	روش ۱۰: ۱۴
۱۹	روش ۴: ۲۰
۲۰	روش جنگجو
۲۱	روش ۲: ۵
۲۲	روش خوردن، قطع، خوردن (۲۴ ساعته)
۲۳	روش یک روز در میان
۲۴	روش ۱: ۲۳
۲۵	روش روزه‌داری که انتخاب می‌کنید به چند عامل بستگی دارد
۲۹	فصل سوم: فواید روزه‌داری متناوب
۳۰	تغییر سوخت‌وساز بدن
۳۱	کاهش وزن
۳۱	افزایش سطح انرژی
۳۲	کاهش التهاب

۳۴	تقویت سیستم ایمنی شما
۳۵	عمر طولانی تر
۳۶	اتوفازی: خانه‌تکانی سلولی برای سلامتی
۳۹	بیوهکینگ
۴۰	صرفه‌جویی در زمان و هزینه
۴۱	فصل چهارم: بخشش بی‌منت
۴۳	فصل پنجم: ترفندهای برنامه‌ی غذایی
۴۳	پیروی از رژیم مدیترانه‌ای یا کتو
۴۸	رژیم غذایی کتو
۵۱	برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی
۵۲	روزهای تقلب
۵۳	بدن خود را نادیده نگیرید
۵۴	شروعی تازه برای یک زندگی سالم
۵۷	فصل ششم: تنظیم مجدد بدن از طریق رژیم غذایی کتوژنیک
۵۸	کتوژنیک: سوزاندن چربی برای انرژی
۶۳	فصل هفتم: مزایای رژیم کتوژنیک
۶۵	فواید سلامتی
۶۶	افرادی که باید از رژیم غذایی کتو اجتناب کنند
۶۹	فصل هشتم: چگونه وارد کتوزیس شویم
۷۲	کتوزیس چیست؟
۷۴	رژیم‌های مختلف کتو
۷۶	غذاهایی که در رژیم غذایی کتو نباید بخورید
۸۱	نشانه‌های ورود به کتوزیس
۸۳	چرا وارد کتوزیس نمی‌شوم؟

۹۱	فصل نهم: پیروی از یک رژیم کتوژنیک سالم
۹۱	زیاده‌روی در مصرف چربی نکند
۹۴	فیبر فراوان بخورید
۹۴	رژیم غذایی متعادل داشته باشید
۹۵	توصیه‌های پیش از شروع رژیم غذایی کتو
۹۵	آنفولاتزای کتو
۹۹	فصل دهم: برنامه‌ی غذایی هفت‌روزه‌ی کم‌هزینه برای رژیم کتو
۱۰۱	دستور پخت صبحانه
۱۰۳	دستورهای ناهار
۱۰۴	سالاد سالمون و آووکادو
۱۰۵	دستور پخت شام
۱۰۷	سخن نهایی: رژیم غذایی کتوژنیک برای مبتدیان
۱۰۹	نمایه

مقدمه مترجم

در دنیای پرمشغله‌ی امروز، حفظ سلامتی و تناسب‌اندام به مشکلی فزاینده تبدیل شده است. رژیم‌های غذایی گوناگونی برای رسیدن به این هدف وجود دارند، اما بسیاری از آن‌ها پیچیده، طاقت‌فرسا و دوام‌ناپذیرند. کتاب حاضر برای غلبه بر این مشکل راه‌حلی جامع و آسان برای مبتدیان ارائه می‌دهد. همچنین، به خوانندگان کمک می‌کند تا با استفاده از دو روش قدرتمند رژیم کتوژنیک و روزه‌داری متناوب، به‌طور مؤثری وزن کم کنند، سلامتی خود را ارتقا و سطح انرژی‌شان را افزایش دهند.

رژیم کتوژنیک به بدن آموزش می‌دهد تا به جای کربوهیدرات، از چربی برای منبع اصلی انرژی استفاده کند. مزایای آن کاهش وزن، بهبود سلامت متابولیک، افزایش تمرکز، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عصبی است، به گونه‌ای که با محدود کردن زیاد مصرف کربوهیدرات (معمولاً کمتر از ۵۰ گرم در روز)، بدن را به حالت کتوز می‌برد. در این حالت، کبد چربی را به مولکول‌هایی به نام کتون تبدیل می‌کند که جایگزین گلوکز و منبع اصلی انرژی بدن می‌شوند.

روزه‌داری متناوب نیز روشی برای غذا خوردن است که شامل چرخه‌های منظم غذا خوردن و روزه‌داری می‌شود. مزایای آن کاهش وزن، افزایش طول عمر، بهبود عملکرد مغز، افزایش حساسیت به انسولین و کاهش التهاب است.

این کتاب شامل:

- راهنمای گام‌به‌گام شروع و حفظ رژیم کتوژنیک و روزه‌داری متناوب است که شامل برنامه‌های غذایی، فهرست‌های خرید و دستورالعمل‌های آشپزی است.

- رازهای کاهش وزن اثبات‌شده: نکاتی برای غلبه بر مشکلات رایج و افزایش نتایج.
- ترفندهای برنامه‌ی غذایی: راه‌هایی برای آسان‌تر کردن رژیم و متناسب کردن آن با سبک زندگی شما.
- دستور پخت غذاهای کم‌کربوهیدرات و خوشمزه: ایده‌های خلاقانه برای صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده.
- اطلاعاتی درباره‌ی اتوفازی^۱: فرایندی که در آن سلول‌ها اجزای آسیب‌دیده‌ی خود را بازیافت می‌کنند و به‌طور بالقوه باعث افزایش طول عمر و سلامتی می‌شوند.
- انگیزه و پشتیبانی: نکات و توصیه‌هایی برای پایدار ماندن در مسیر و رسیدن به اهدافتان.
- این کتاب برای چه کسانی مناسب است:
- افرادی که به دنبال روشی مؤثر و پایدار برای کاهش وزن‌اند.
- کسانی که می‌خواهند سلامتی خود را ارتقا و سطح انرژی‌شان را افزایش دهند.
- مبتدیانی که به دنبال اطلاعات جامع در مورد رژیم کتوژنیک و روزه‌داری متناوب‌اند.
- افرادی که به دنبال دستورالعمل‌های آشپزی کم‌کربوهیدرات و خوشمزه‌اند.
- کسانی که می‌خواهند در مورد فواید روزه‌داری متناوب برای سلامتی بیشتر بدانند.
- هرکسی که به دنبال راهی برای بهبود سلامت کلی و تناسب‌اندام خود است.

۱. اتوفازی: یک فرایند سلولی حیاتی است که در آن سلول‌ها اجزای آسیب‌دیده یا غیرضروری خود را هضم و بازیافت می‌کنند. این فرایند اثری مهم در حفظ سلامت و عملکرد سلول‌ها و کل بدن ایفا می‌کند. مزایای اتوفازی عبارت‌اند از: ۱. پاکسازی سلولی؛ ۲. افزایش طول عمر؛ ۳. بهبود سلامت مغز؛ ۴. کاهش خطر ابتلا به بیماری؛ ۵. افزایش سوخت‌وساز بدن (تمام پاورقی‌های توضیحی از مترجم است).

نکته: ممکن است در ابتدا با عوارض جانبی مانند احساس گرسنگی، خستگی، تحریک پذیری و مشکل خواب مواجه شوید. این عوارض جانبی معمولاً کوتاه مدت‌اند و با سازگاری بدن با رژیم از بین می‌روند. نوشیدن آب و مایعات بدون کالری در طول روزه‌داری مهم است.

امیلی کاستا، نویسنده‌ی کتاب، متخصص تغذیه و مربی سلامت با بیش از ۱۰ سال سابقه‌ی کار در این زمینه است. او متخصصی است که به افراد برای رسیدن به سلامتی از طریق رژیم غذایی، ورزش و سبک زندگی سالم کمک می‌کند. کاستا در وبسایت و شبکه‌های اجتماعی خود به‌طور فعال درباره‌ی تغذیه و تندرستی با مخاطبان خود در تعامل است.

اطلاعات مهم

این کتاب به عنوان یک منبع اطلاعات عمومی است و شرایط فردی را در نظر نمی گیرد. از این رو به هیچ وجه جایگزین مشاوره پزشکی نیست. اگر مشکلی در سلامت خود دارید، باید از پزشک متخصص مشاوره بگیرید. مترجم و ناشر در قبال هیچ ادعا یا اقدامی که ممکن است در نتیجه‌ی اتکا به اطلاعات موجود در این کتاب ایجاد شود، مسئولیتی ندارند.

مقدمه

رژیم فستینگ برای مبتدیان

واژه‌ی «روزه‌داری» ممکن است کمی دلهره‌آور و ترسناک به نظر برسد. هیچ کس دوست ندارد غذای لذیذش را کنار بگذارد و ساعت‌ها فقط آب و قهوه بنوشد. روزه گرفتن به معنای گرسنگی کشیدن، گریه کردن یا درد کشیدن نیست، بلکه هدف آن این است که با پرهیز از غذا خوردن برای مدت‌زمان مشخص، به بدن فرصت بهبود، تقویت، توانمند شدن و تجدید انرژی دهیم.

شاید قبلاً اصطلاح روزه‌داری را شنیده باشید، چون معمولاً با مناسبت‌های مذهبی و اعمال دینی مرتبط است. شاید فکر کرده باشید که روزه گرفتن فقط برای آدم‌های مذهبی مناسب است، اما این‌طور نیست.

شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید، زیرا می‌خواهید بدانید چرا این همه درباره‌ی روزه‌داری متناوب یا همان فستینگ^۱ صحبت می‌شود. ممکن است تبلیغات آنلاین را دیده و تعریف‌هایی را درباره‌ی قدرت شگفت‌انگیز روزه‌داری متناوب شنیده باشید اما

۱. Intermittent Fasting (IF): روزه‌داری متناوب روشی است که به‌جای تمرکز بر نوع غذایی که می‌خورید، بر زمان خوردن غذا تمرکز دارد. در واقع، در دوره‌های زمانی مشخصی غذا می‌خورید و بقیه‌ی ساعت روز را روزه می‌گیرید. رایج‌ترین انواع فستینگ عبارت‌اند از: ۱. روش ۱۶:۸ که ۱۶ ساعت در روز (معمولاً بین شام و صبحانه روز بعد) را روزه می‌گیرید و ۸ ساعت باقی‌مانده را روز به‌طور عادی غذا می‌خورید. ۲. روش ۵:۲ که در ۵ روز هفته به‌طور معمول غذا می‌خورید و در ۲ روز غیرمتوالی کالری دریافتی خود را روزانه به ۵۰۰ الی ۶۰۰ کالری محدود می‌کنید.

دیدن، باور کردن است و شما می‌خواهید خودتان روزه‌داری متناوب یا فستینگ را تجربه و حس کنید. من این کتاب را برای افرادی مانند شما نوشتم که می‌خواهند روزه‌داری متناوب را به شیوه‌ای ایمن و سالم تجربه کنند.

در این کتاب، اسرار مردان و زنانی را به شما آموزش خواهم داد که از فستینگ برای تسریع کاهش وزن، افزایش سطح انرژی و کند کردن روند پیری استفاده می‌کنند. علاوه بر این، شما را با اسرار اتوفاژی (پاک‌سازی سلولی) آشنا می‌کنم. همچنین، شما را درباره‌ی چگونگی گرفتن رژیم کتوژنیک و روزه‌داری متناوب راهنمایی خواهم کرد.

در نهایت، چند ترفند برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی را آموزش خواهم داد که به شما امکان می‌دهد تا از سفر روزه‌داری متناوب خود نهایت لذت را ببرید و در مسیر کاهش وزن و بهبود سلامتی از غذا لذت ببرید.

اگر پیش از این روش‌های دیگری را برای کاهش وزن امتحان کرده و با وعده‌های دروغین فریب خورده‌اید، سپس ناامید و تسلیم شدید و دوباره همه چیز را از نو شروع کرده‌اید، پس من امید را برای شما به ارمغان می‌آورم. با استفاده از تمام ترفندها، اطلاعات و توصیه‌های این کتاب، شما می‌توانید خود را از چرخه‌ی کاهش وزن خارج کنید و در نهایت وزن خود را کم و نتایج را مشاهده کنید. بنابراین، اگر برای بهره‌مندی از تمام مزایای شگفت‌انگیز روزه‌داری متناوب آماده‌اید، بهتر است شروع کنیم.