

الکیتو داپت

م.د. روی غسان یوسف

ا.م. زینب یعقوب عطیہ

ا.م. هدی عادل

ما هو نظام الـكيتو؟

- الـكيتو دايت هو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات.
- يعتمد على تناول الدهون كمصدر رئيسي للطاقة.
- يهدف لإدخال الجسم في حالة الـكيتوزيس.

كيف ي العمل نظام الكيتو؟

- عند خفض الكربوهيدرات، يبدأ الجسم باستخدام الدهون للحصول على الطاقة.
- ينتج الجسم أجسام كيتونية تساعد على حرق الدهون بكفاءة.
- يؤدي ذلك إلى فقدان الوزن وتحسين مستويات الطاقة.

الأطعمة المسموحة في الكيتو

اللحوم والدواجن •

الأسماك •

البيض •

الدهون والزيوت الصحية •

الخضروات منخفضة الكربوهيدرات •

المكسرات •

الأطعمة الممنوعة

السكر والحلويات •

الخبز والمعكرونة •

الأرز والبطاطا •

الفواكه عالية السكر •

البقوليات •

فوائد الكيتو دايت

- فقدان الوزن •
- تحسين مستويات السكر في الدم •
- زيادة التركيز والطاقة •
- تقليل الشهية •

الآثار الجانبية المحتملة

- أنفلونزا الكيتو (تعب-صداع-غثيان)
- نقص بعض الفيتامينات
- اضطراب الهضم
- غير مناسب لبعض الحالات الطبية