

## الكيتو دايت

م.د. روى غسان يوسف

ا.م. زينب يعقوب عطية

ا.م. هدى عادل

# ما هو نظام الكيتو؟

- • الكيتو دايت هو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات
- • يعتمد على تناول الدهون كمصدر رئيسي للطاقة
- • يهدف لإدخال الجسم في حالة الكيتوزيس

# كيف يعمل 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