

# رژیم کم کربوهیدرات یا کتو برای مبتدی‌ها

## چطور تغذیه سالمی داشته باشید؟

یک راهنمای کوتاه توسط Dr. Andreas Eenfeldt از تیم dietdoctor.com، برترین وبسایت رژیم‌های کم کربوهیدرات در دنیا.

## می‌خواهید بیشتر بدانید؟

در وبسایت dietdoctor.com شما می‌توانید جواب تمام سوالاتتان را درباره رژیم کم کربوهیدرات (کتو) پیدا کنید. در این وبسایت تمام اطلاعات موجود است. با یک کلیک شما امکان دسترسی به بیش از ۵۰۰ دستور غذایی رژیمی را دارید. همچنین راهنمایی‌های کاربردی و ویدیوهای افراد موفق در این رژیم با شما به اشتراک گذاشته می‌شود. مطالب وبسایت ما به دو زبان انگلیسی و اسپانیایی است.

## عضویت

به دلایل اعتباری، ما با سایر شرکت‌ها، همکاری مالی و تجاری نمی‌کنیم و منابع مالی‌مان تنها از راه عضویت‌پذیری تامین می‌شود. همراهی با ما تا به حال برای هزاران نفر تغذیه سالم و سلامتی به ارمغان آورده. شما با عضویت در وبسایت ما به راهکارهای مناسب و کاربردی، دستور غذایی هفتگی، صدها ویدیو و برنامه آموزشی دست پیدا می‌کنید.

## اشتراک یک‌ماهه رایگان

امروز به dietdoctor بپیوندید! برای ماه اول، اشتراک شما رایگان است و بعد از آن، هزینه اشتراک ۹ دلار در ماه است. همچنین امکان لغو آنلاین عضویت همیشه برای شما وجود دارد.

## رژیم غذایی کم کربوهیدرات یا کتو چیست؟

رژیم کم کربوهیدرات یا کتو رژیمی است که شما مصرف نان، برنج، سیب‌زمینی و ماکارونی را محدود می‌کنید.

در دهه‌های گذشته همواره بر مضرات مصرف چربی روی بدن تاکید شده بود اما در حال حاضر شاهد محصولاتی برای رژیم کم کربوهیدرات صنعتی در قفسه‌های فروشگاه‌ها هستیم. به یاد داشته باشید این محصولات، سرشار از شکر هستند و مصرف‌شان باعث شروع چاقی است.

دانش امروز نشان می‌دهد که دلیلی برای امتناع از مصرف چربی‌های طبیعی وجود ندارد. چربی برای بدن مفید است. چون در رژیم کم کربوهیدرات شما فقط خوردن نشاسته و قند را محدود می‌کنید و چربی را جایگزین می‌کنید می‌توانید همزمان با خوردن غذاهای چرب و خیلی خوشمزه هم وزن کم کنید.

این رژیم چگونه عمل می‌کند؟

زمانی که از مصرف نشاسته و قند دست می‌کشید قند خون‌تان متعادل می‌شود و مقدار هورمون انسولین چربی ذخیره شده افت می‌کند. این موضوع باعث چربی‌سوزی بیشتر می‌شود و حس سیری را به شما القا می‌کند. همچنین باعث مصرف کمتر غذا و در نتیجه کاهش وزن می‌شود.



**Diet  
Doctor**

dietdoctor.com



در وبسایت  
dietdoctor.com  
می‌توانید انواع دستور  
غذاهای کم‌کربوهیدرات را  
پیدا کنید.

## شکر

انواع نوشیدنی‌های صنعتی، آب‌نبات، آمیوه‌های غیرطبیعی، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، شکلات، کیک، شیرینی‌ها، انواع نان قندی، بستنی، کورن فلکس و هرگونه شیرین کننده مصنوعی در این رژیم جایی ندارند.

## نشاسته

در این رژیم، نان، ماکارونی، برنج، سیب‌زمینی سرخ‌شده یا چیپس، فرنی، موسلی و ... از لیست غذایی شما حذف می‌شوند.

## مارگارین (کره گیاهی)

کره گیاهی صنعتی میزان زیادی چربی امگا ۶ و مواد افزودنی غیرطبیعی دارد. این کره برای سلامتی مضر است و طعم خوبی هم ندارد.

## آبجو

انواع آبجوها سرشار از کربوهیدرات‌هایی هستند که به سرعت جذب می‌شوند.

## میوه

میوه‌ها سرشار از قند بوده و شیرینی‌های طبیعی محسوب می‌شوند. همچنین میوه‌های خشک مقدار بیشتری کربوهیدرات دارند. نارگیل، لیموترش و ملون، دارای کربوهیدرات کمتری هستند، اما میوه‌هایی مثل موز یا انگور از کربوهیدرات زیادی برخوردارند.

در مناسبت‌های خاص می‌توانید موارد زیر را در رژیم خود داشته باشیم تصمیم بگیرید که چه زمانی شروع رژیمتان مناسب هست و در خاطر داشته باشید که موارد زیر امکان دارد سرعت کاهش وزن را پایین بیاورد. **نوشیدنی‌های الکلی:** شراب قرمز یا سفید، شامپاین، ویسکی، برندی، ودکا و تمام کتیل‌های بدون شکر. **شکلات تلخ:** میزان خیلی کم یا ترجیحا یک قطعه کوچک شکلات با درصد خلوص بالای ۷۰٪ میل کنید.

## سبزیجات

انواع کلم‌ها، مارچوبه، کدو، بادمجان، زیتون، اسفناج، قارچ، خیار، کاهو، فلفل، گوجه و سایر صیفی‌جات در این رژیم جای می‌گیرند.

## لبنیات

بهترین انتخاب‌ها لبنیات پر چرب مثل کره یا خامه (۴۰٪ چربی)، خامه ترش و پنیرهای پر چرب هستند. همچنین در انتخاب شیر دقت کنید. در شیرهایی که چربی کمتری دارند، میزان زیادی شکر وجود دارد. همچنین از خوردن محصولات لبنی طعم‌دار، شکر‌دار یا کم چرب در این رژیم غذایی خودداری کنید.

## آجیل و خانواده بری‌ها

خوردن آجیل‌های کم کربوهیدرات مثل بادام برزیلی، فندق استرالیایی (ماکامیا) و بادام می‌تواند لذت شما را از رژیمی که گرفته‌اید بالا ببرد. شما همچنین می‌توانید میوه‌هایی از خانواده بری‌ها مثل تمشک، توت فرنگی و بلوبری را در لیست خوراکی‌های خود داشته باشید. خوردن بری‌ها به کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

## نوشیدنی‌های روزانه:

آب: به شما پیشنهاد می‌کنیم، آب آشامیدنی یا آب گازدار را روزانه با یک برش لیمو ترش میل کنید.

**چای یا قهوه:** در چای یا قهوه‌ای که روزانه می‌نوشید خامه بریزید. آیا بین وعده‌های اصلی غذا گرسنه می‌شوید؟ ترکیب بسیار کمی از روغن نارگیل یا کره بدون نمک را با چای یا قهوه‌تان امتحان کنید.

## پروتئین

**گوشت:** گوشت گوساله، خوک، بره، مرغ و همچنین چربی‌هایی مثل پوست مرغ در این رژیم غذایی دارای خاصیت هستند. در صورت امکان از محصولات گوشتی ارگانیک استفاده کنید.

**ماهی و غذاهای دریایی:** مصرف انواع ماهی‌ها و غذاهای دریایی بخصوص ماهی‌هایی با گوشت چرب‌تر مثل سالمون، ماهی ماکرل و ماهی هرینگ توصیه می‌شود.

**تخم پرندگان:** انواع تخم‌پرندگان در این رژیم غذایی قرار می‌گیرند و بهتر است در صورت امکان از محصولات ارگانیک استفاده کنید.

## چربی‌های طبیعی

مصرف کره و خامه در آشپزی طعم غذا را دلچسب‌تر می‌کند و احساس سیری شما را بیشتر می‌کند. به عنوان چاشنی غذا، سس‌هایی مثل سس برنز و سس هلندی پیشنهاد می‌شود. این سس‌ها، هم بصورت آماده موجود هستند و هم خودتان می‌توانید آنها را درست کنید. روغن نارگیل، روغن آوآدو و روغن زیتون هم گزینه‌های مناسبی هستند.

## آیا دیابت دارید؟

به محض شروع رژیم غذایی کم کربوهیدرات، شما باید دوز انسولین مصرفی را به شدت کم کنید. پس از شروع این رژیم غذایی، لازم است به صورت منظم قند خون خود را اندازه بگیرید و میزان داروهایتان را تطبیق دهید (کم کنید). توصیه می‌شود این کار تحت نظر پزشک متخصص انجام شود.