

طريقك إلى الوزن الصحي

الحمية الكيتونية خطوة بخطوة

• إنقاص الوزن • تثبيت الوزن • زيادة الوزن •
• الاستخدامات العلاجية للكيتو •

تأليف أ.م.عبدالله
فيصل بن حمزة فائز الحاسري



طَرِيقُكَ

إِلَى الْوَزْنِ الصَّحِيحِ

الْحِمَاةُ الْكِتَوْنِيَّةُ خُطْوَةٌ بِخُطْوَةٍ

انْقِصَاصُ الْوِزْنِ تَثْبِيْطُ الْوِزْنِ
زِيَادَةُ الْوِزْنِ الاسْتِخْدَامَاتُ الْعِلَاجِيَّةُ لِلْكِتَوْنِ

تَأَلِيفُ

أَبِي عَبْدِ اللَّهِ فَيْصَلُ بْنُ حَبْرَةَ قَائِدُ الطَّائِفَةِ

عَفَا اللَّهُ عَنْهُ

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى:

١٤٤٨ هـ ٢٠٢٦ م

للتسيق والتصميم
والرصف والإخراج

للاتصال : 773553282

الواتس اب : 776884359

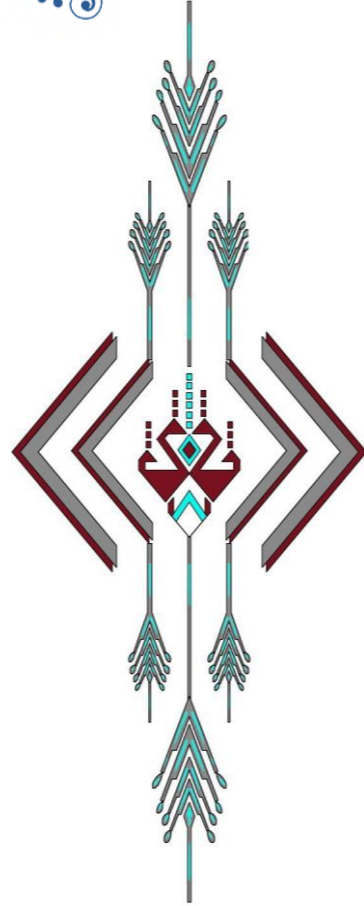
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله

للتنسيق والتصميم والرص والإخراج

للاتصال : 773553282

الواتس اب : 776884359





المقدمة





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد:

فقد سبق أن ألفت كتاباً بعنوان «عافيتك في طعامك وشرابك»، تحدثت فيه عن الأطعمة الصحية والمشروبات النافعة، كما تناولت نظام الكيتو الغذائي وفوائده وطريقة الاستفادة منه.

ولمست بعد ذلك اهتماماً كبيراً من كثير من الناس بصحتهم، ورغبة صادقة في الوصول إلى جسد متوازن دون تعقيد أو حرمان.

وقد لاحظت أن كثيراً منهم لا يبحث عن كثرة المعلومات، بل عن خطوات واضحة ونصائح عملية مختصرة تأخذ بيده إلى صحة أفضل وحياة أكثر اعتدالاً. ومن هنا جاءت فكرة هذا المختصر؛ ليكون دليلاً عملياً يجمع أهم ما يحتاج إليه القارئ لتحقيق وزن صحي وحياة أكثر اعتدالاً.

ويتناول هذا الكتاب أربعة محاور أساسية، هي:

- ١- طريقة إنقاص الوزن الزائد.
- ٢- طريقة تثبيت الوزن الصحي.
- ٣- طريقة زيادة الوزن لمن يعاني من النحافة.
- ٤- طريقة الاستفادة من نظام الكيتو في بعض الحالات المرضية تحت إشراف طبي مختص.





وَحَرَصْتُ عَلَى أَنْ أُقَدِّمَ ذَلِكَ بِأُسْلُوبٍ سَهْلٍ، وَخُطُواتٍ عَمَلِيَّةٍ مُخْتَصِرَةٍ، تُعِينُ الْقَارِئَ عَلَى الاسْتِفَادَةِ وَالتَّطْبِيقِ دُونَ تَعْقِيدٍ أَوْ تَشْتِيبٍ.

وَلَا أَدَّعِي أَنَّ هَذِهِ الصَّفَحَاتِ تُغْنِي عَنْ غَيْرِهَا مِنَ الْمُؤَلَّفَاتِ فِي هَذَا الْبَابِ، لَكِنَّهَا خُلَاصَةٌ نَافِعَةٌ أَزْجُو أَنْ يَجِدَ الْقَارِئُ فِيهَا مَا يُفِيدُهُ، وَيُعِينُهُ عَلَى فَهْمِ جَسَدِهِ وَالتَّعَامُلِ مَعَهُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيَّةٍ مُعْتَدِلَةٍ.

وَمَنْ أَحَبَّ التَّوَسُّعَ وَالِاطِّلَاعَ عَلَى مَزِيدٍ مِنَ التَّفَاصِيلِ وَالْفَوَائِدِ، فَسَيَجِدُ ذَلِكَ فِي كِتَابِي السَّابِقِ «عَافِيَتُكَ فِي طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ».

أَسْأَلُ اللَّهَ تَعَالَى أَنْ يَنْفَعَ بِهِ الرِّسَالَةَ، وَأَنْ يَجْعَلَ سَبَبًا فِي صَلَاحِ الْأَبْدَانِ وَدَوَامِ الْعَافِيَةِ، وَأَنْ يَرْزُقَنَا جَمِيعًا التَّوْفِيقَ وَالسَّدَادَ.

وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ



كَلِمَةُ شُكْرٍ وَتَقْدِيرٍ





الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ، وَبِتَوْفِيقِهِ تَحَقَّقُ الْغَايَاتُ وَالْمَقَاصِدُ،
وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

أَمَّا بَعْدُ:

فَبَعْدَ حَمْدِ اللَّهِ تَعَالَى عَلَى مَا يَسَّرَهُ مِنْ نِعْمَةِ الصِّحَّةِ وَالتَّوْفِيقِ، أَتَوَجَّهُ بِالشُّكْرِ
وَالْتَّقْدِيرِ إِلَى الْأُسْتَاذِ/ قَائِدِ الْجَبَرِيِّ، الْمُتَخَصِّصِ فِي التَّغْذِيَةِ الْعِلَاجِيَّةِ وَنِظَامِ الْكِتَوِ،
عَلَى مَا قَدَّمَهُ مِنْ تَوْجِيهَاتٍ عِلْمِيَّةٍ رَصِينَةٍ، وَمُتَابَعَةٍ دَقِيقَةٍ لِتَطْبِيقِي لِنِظَامِ الْكِتَوِ،
وَإِشْرَافِهِ عَلَى رِحْلَتِي مُنْذُ بَدَايَتِهَا حَتَّى تَمَامِهَا؛ فَكَانَ ذَلِكَ — بَعْدَ فَضْلِ اللَّهِ تَعَالَى
وَتَوْفِيقِهِ. سَبَبًا فِي تَحْقِيقِ نَتَائِجٍ طَيِّبَةٍ انْعَكَسَ أَثَرُهَا عَلَى صِحَّتِي الْعَامَّةِ.

وَلَمْ يَفْتَصِرْ فَضْلُهُ عَلَى ذَلِكَ، بَلْ تَكَرَّمَ بِالِإِشْرَافِ عَلَى تَأْلِيفِي لِكِتَابِي «عَافِيَتُكَ فِي
طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ»، وَعَلَى هَذِهِ الرِّسَالَةِ، فَكَانَ لِتَوْجِيهَاتِهِ أَثَرٌ ظَاهِرٌ فِي تَحْرِيرِ كَثِيرٍ
مِنْ مَسَائِلِهَا، وَصِيَاغَةِ التَّجْرِبَةِ صِيَاغَةً تَجْمَعُ بَيْنَ التَّأْصِيلِ الْعِلْمِيِّ وَالتَّطْبِيقِ
الْعَمَلِيِّ.

وَقَدْ رَأَيْتُ ثَمَرَةَ ذَلِكَ وَاقِعًا؛ إِذْ انْخَفَضَ وَزْنِي إِلَى (٦٥ كِجَم) بَعْدَ أَنْ كَانَ يَقْتَرِبُ
مِنْ (١٠٠ كِجَم)، وَاسْتَقَرَّتْ مُؤَشِّرَاتُ السُّكَّرِ وَالضَّغَطِ وَالسُّكَّرِ التَّرَاكُيِّ عَلَى
مُسْتَوِيَاتِهَا الطَّبِيعِيَّةِ، بِفَضْلِ اللَّهِ تَعَالَى، وَاسْتَعَدْتُ عَافِيَتِي وَنَشَاطِي عَلَى نَحْوِ مُتَدَرِّجٍ
وَمَشْهُودٍ. وَلَمْ يَكُنْ ذَلِكَ إِلَّا بِفَضْلِ اللَّهِ تَعَالَى، ثُمَّ الْإِلْتِزَامُ بِالْأَسْبَابِ الصَّحِيحَةِ
وَالْمُتَابَعَةُ الدَّقِيقَةُ وَالصَّبْرُ عَلَى هَذَا الْمَنْهَجِ.

وَكَانَ ذَلِكَ بَاعِثًا لِي عَلَى تَدْوِينِ هَذِهِ التَّجْرِبَةِ، رَجَاءً أَنْ يَنْتَفِعَ بِهَا مَنْ أَرَادَ سُلُوكَ
هَذَا الْمَنْهَجِ عَلَى بَصِيرَةٍ وَعِلْمٍ.

وَإِنَّ مِنْ شُكْرِ النَّاسِ الْإِعْتِرَافَ بِإِحْسَانِهِمْ وَذِكْرَ جَمِيلِ أَثَرِهِمْ؛ وَمَنْ لَمْ يَشْكُرْ





النَّاسَ عَلَى مَعْرُوفِهِمْ فَقَدْ قَصَّرَ فِي آدَاءِ حَقِّ مَنْ حُقِّقَ بِهِمْ، وَإِنْ كَانَ الْفَضْلُ أَوْلَا
وَأَخِرًا لِلَّهِ وَحْدَهُ.

أَسْأَلُ اللَّهَ تَعَالَى أَنْ يُبَارِكَ لَهُ فِي عِلْمِهِ وَعَمَلِهِ، وَأَنْ يُضَاعِفَ لَهُ الْأَجْرَ وَالْثَوَابَ،
وَأَنْ يَنْفَعَ بِعِلْمِهِ وَإِرْشَادِهِ، وَأَنْ يَجْعَلَ مَا بَدَّلَهُ مِنْ نَصِيحٍ وَتَعْلِيمٍ فِي مَوَازِينِ حَسَنَاتِهِ
يَوْمَ يَلْقَاهُ.

وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّم وَبَارَكَ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

وَكَتَبَهُ:

أَبُو عَبْدِ اللَّهِ فَيَظُلُّ الْخَاشِدِي
(١٠) مَحْرَمَ ١٤٤٨ هـ



تعريف الكِتُودَايتْ





لَيْسَ الْكِتُو دَايْتْ وَلَيْدَ الْيَوْمِ، بَلْ تَعُودُ جُذُورُهُ إِلَى عِشْرِينَاتِ الْقَرْنِ الْعِشْرِينَ،
حَيْثُ اسْتُخْدِمَ عَامَ (١٩٢٤ م) لِلْمُسَاعَدَةِ فِي عِلَاجِ بَعْضِ حَالَاتِ الصَّرَعِ. ثُمَّ تَوَالَتْ
الدِّرَاسَاتُ وَالْأَبْحَاثُ الْعِلْمِيَّةُ عَلَى مَدَى عُقُودٍ، فَكَشَفَتْ عَنْ فَوَائِدَ أُخْرَى مُحْتَمَلَةٍ،
مِنْ أَبْرَزِهَا الْمُسَاعَدَةُ عَلَى انْقَاصِ الْوَزْنِ وَتَحْسِينِ التَّحَكُّمِ فِي دَاءِ السُّكَّرِيِّ مِنَ النَّوعِ
الثَّانِي لَدَى بَعْضِ الْأَشْخَاصِ.

وَقَدْ خَضَعَ هَذَا النِّظَامُ لِعِدِيدٍ مِنَ الدِّرَاسَاتِ وَالتَّجَارِبِ الْعِلْمِيَّةِ الَّتِي شَارَكَ فِيهَا
الْأَطِبَّاءُ وَالبَاحِثُونَ وَخُبَرَاءُ التَّغْدِيَةِ، مِمَّا أَسْهَمَ فِي تَوْضِيحِ أَسْئَرِهِ وَآيَاتِهِ. وَمَعَ مَرُورِ
الْوَقْتِ أَصْبَحَ الْكِتُو دَايْتْ مِنْ أَكْثَرِ الْأَنْظِمَةِ الْغِذَائِيَّةِ انْتِشَارًا وَشُهْرَةً فِي الْعَالَمِ،
وَيَلْجَأُ إِلَيْهِ كَثِيرٌ مِنَ الْأَشْخَاصِ لِأَغْرَاضٍ صِحِّيَّةٍ مُتَعَدِّدَةٍ، مِنْهَا خَفْضُ الْوَزْنِ
وَتَحْسِينُ بَعْضِ الْمُؤَشِّرَاتِ الصِّحِّيَّةِ.

وَيَقُومُ الْكِتُو دَايْتْ عَلَى تَقْلِيلِ تَنَاوُلِ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ إِلَى حَدِّ كَبِيرٍ، مَعَ زِيَادَةِ
تَنَاوُلِ الدُّهُونِ الصِّحِّيَّةِ وَكَمِّيَّةٍ مُعْتَدِلَةٍ مِنَ الْبُرُوتِينَ. وَيَهْدَفُ هَذَا النِّظَامُ إِلَى إِدْخَالِ
الْجِسْمِ فِي حَالَةٍ اسْتِقْلَالِيَّةٍ طَبِيعِيَّةٍ تُعْرَفُ بِـ الْكِيتُونِزَةِ (Ketosis)، وَهِيَ حَالَةٌ يَبْدَأُ
فِيهَا الْكَبِدُ بِإِنْتِاجِ أَجْسَامِ كَيْتُونِيَّةٍ تُسْتَخْدَمُ كَمَصْدَرٍ رَئِيسِيٍّ لِلطَّاقَةِ بَدَلًا مِنَ
الْجُلُوكُوزِ النَّاتِجِ عَنِ تَكْسِيرِ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ.

وَعِنْدَمَا يَصِلُ الْجِسْمُ إِلَى هَذِهِ الْحَالَةِ، يَتَحَوَّلُ تَدْرِيجِيًّا إِلَى الْإِعْتِمَادِ عَلَى الدُّهُونِ
الْمُخَرَّنَةِ لِإِنْتِاجِ الطَّاقَةِ، مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى زِيَادَةِ مُعَدَّلِ حَرَقِ الدُّهُونِ وَالِاسْتِفَادَةِ مِنْ
مَخْزُونِهَا فِي الْجِسْمِ.

وَلِتَحْقِيقِ ذَلِكَ، يُخَفَّضُ اسْتِهْلَاكُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ إِلَى مَا بَيْنَ (٢٠) وَ (٥٠) غِرَامًا
يَوْمِيًّا تَقْرِيبًا، بِحَسَبِ طَبِيعَةِ الْجِسْمِ وَمُسْتَوَى النِّشَاطِ الْبَدَنِيِّ. وَعِنْدَ انْخِفَاضِ هَذَا





المُسْتَوَى، يَبْدَأُ الْجِسْمُ فِي الْبَحْثِ عَنْ مَصْدَرٍ بَدِيلٍ لِلطَّاقَةِ، فَيَلْجَأُ إِلَى الدُّهُونِ
وَيَجْعَلُهَا الْوَقُودَ الرَّئِيسِيَّ لِأَنْشِطَتِهِ الْمُخْتَلِفَةِ.



الكِتُوفِي خُطُوات





تَحْدِيدُ الْهَدَفِ

الْخُطْوَةُ الْأُولَى:

قَبْلَ أَنْ تَبْدَأَ نِظَامَ الْكَيْتُو، حَدِّدْ هَدَفَكَ بِوُضُوحٍ؛ فَاخْتِيارُ النِّظَامِ الْمُنَاسِبِ وَقِيَاسُ النِّتَائِجِ يَعْتَمِدَانِ عَلَى مَعْرِفَةٍ مَا تُرِيدُ الْوُصُولَ إِلَيْهِ بِدَقَّةٍ.

اسْأَلْ نَفْسَكَ: مَا الْهَدَفُ الَّذِي أُرِيدُهُ؟

• إِنْقَاصُ الْوَزْنِ.

• تَثْبِيتُ الْوَزْنِ.

• زِيَادَةُ الْوَزْنِ.

• تَحْسِينُ الصِّحَّةِ الْعَامَّةِ (مِثْلُ ضَبْطِ السُّكَّرِ، رَفْعِ الطَّاقَةِ، تَحْسِينِ التَّرْكِيزِ، وَعِلَاجِ بَعْضِ أَنْوَاعِ السَّرَطَانِ)، مَعَ التَّأَكِيدِ عَلَى أَهْمِيَّةِ الْمَتَابَعَةِ وَالْإِشْرَافِ الطَّبِيِّ.

إِنَّ تَحْدِيدَ الْهَدَفِ مِنْذُ الْبِدَايَةِ يُسَاعِدُكَ عَلَى اخْتِيارِ الطَّرِيقَةِ الْمُنَاسِبَةِ وَالْإِلْتِزَامِ بِخُطَّةٍ وَاضِحَةٍ تُنَاسِبُ اخْتِيارَاتِكَ وَظُرُوفَكَ.

لِمَاذَا يُعَدُّ تَحْدِيدُ الْهَدَفِ مَهْمًا؟

لِأَنَّ طَرِيقَةَ تَطْبِيقِ الْكَيْتُو تَخْتَلِفُ بِاخْتِلَافِ الْهَدَفِ الْمُرَادِ تَحْقِيقَهُ؛ سَوَاءً فِي كَمِّيَّةِ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ، أَوْ عَدَدِ السَّعَرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ، أَوْ مُدَّةِ الْإِلْتِزَامِ بِالنِّظَامِ، أَوْ حَتَّى فِي سُرْعَةِ ظُهُورِ النِّتَائِجِ.

أَمثلةٌ تَوْضِيحِيَّةٌ:

مَنْ يَسْعَى إِلَى إِنْقَاصِ وَزْنِهِ مِنْ (٩٠) إِلَى (٧٥) كِيلُوغَرَامًا، يَخْتِاجُ إِلَى خُطَّةٍ تُرَكِّزُ

عَلَى تَقْلِيلِ الْكَرْبُوهُيُنْدَرَاتِ وَتَحْفِيزِ الْجِسْمِ عَلَى اسْتِخْدَامِ الدُّهُونِ مَصْدَرًا لِلطَّاقَةِ،
وَقَدْ يَكُونُ الْكَيْتُو الصَّارِمُ مُنَاسِبًا لَهُ.

مَنْ وَصَلَ إِلَى وَزْنِهِ الصَّحِيِّ وَيَرْغَبُ فِي الْمُحَافَظَةِ عَلَيْهِ، يَحْتَاجُ إِلَى نِظَامٍ أَكْثَرُ تَوَازُنًا
يُسَاعِدُهُ عَلَى تَثْبِيتِ وَزْنِهِ عَلَى الْمَدَى الطَّوِيلِ، وَقَدْ يَكُونُ الْكَيْتُو الْمُعَدَّلُ مُنَاسِبًا
لِذَلِكَ.

مَنْ يُعَانِي مِنَ النُّحَافَةِ وَيَرْغَبُ فِي زِيَادَةِ وَزْنِهِ بِصُورَةٍ صَحِيَّةٍ، يَحْتَاجُ إِلَى زِيَادَةِ
السَّعَرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ وَاخْتِيَارِ أَطْعَمَةٍ تُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ الْعِضَلَاتِ وَتَحْسِينِ الْكُتْلَةِ
الْجِسْمِيَّةِ، وَسَيَأْتِي بَيَانُ ذَلِكَ لَاحِقًا.

أَمَّا مَنْ يَرْغَبُ فِي الْإِسْتِفَادَةِ مِنَ الْكَيْتُو لِأَغْرَاضٍ صَحِيَّةٍ أَوْ فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ
الْمَرَضِيَّةِ، فَقَدْ تَخْتَلِفُ طَرِيقَةُ التَّطْبِيقِ مِنْ حَالَةٍ إِلَى أُخْرَى، وَقَدْ يَتَدَرَّجُ بَعْضُ
الْأَشْخَاصِ مِنَ الْكَيْتُو الْمُعَدَّلِ إِلَى الْكَيْتُو الصَّارِمِ وَفَقَّ مَا تَقْتَضِيهِ حَالَتُهُمُ الصَّحِيَّةُ،
مَعَ ضَرُورَةِ الْمُتَابَعَةِ وَالْإِشْرَافِ الطِّبِّيِّ.

تَذَكُّرَدَائِمًا:

اجْعَلْ هَدَفَكَ وَاضِحًا وَقَابِلًا لِلْقِيَاسِ.

بَدَلِ الْعِبَارَاتِ الْعَامَّةِ مِثْلَ: «أُرِيدُ أَنْ أَتَحَسَّنَ» أَوْ «أُرِيدُ أَنْ أَخْسَرَ بَعْضَ الْوَزْنِ».
مِثْلًا: «أُرِيدُ خَسَارَةَ (١٠) كِيلُوغَرَامَاتٍ خِلَالِ عِدَّةِ أَشْهُرٍ» أَوْ «أُرِيدُ تَثْبِيتَ وَزْنِي مَعَ
تَحْسِينِ صِحَّتِي وَنَشَاطِي».

الْخُلَاصَةُ:

إِنَّ وَضُوحَ الْهَدَفِ هُوَ الْبُوصْلَةُ الَّتِي تُوجِّهُ رِحْلَتَكَ مَعَ الْكَيْتُو.



فَكَلَّمَا كَانَ هَدَفُكَ مُحَدَّدًا، كَانَ اخْتِيَارُكَ لِلطَّرِيقِ أَيْسَرَ، وَنَتَائِجُكَ أَدَقَّ، وَرَحْلَتُكَ نَحْوَ هَدَفِكَ أَكْثَرَ وَضُوحًا وَثَبَاتًا وَنَجَاحًا.

أولاً: الكيتو الصَّارِمُ

إِذَا كَانَ هَدَفُكَ انْقَاصَ الْوِزْنِ بِصُورَةٍ أَسْرَعَ، وَكَانَ لَدَيْكَ قَدْرٌ مِنَ الانضِبَاطِ وَالِاتِّزَامِ، فَقَدْ يَكُونُ الْكِتُو الصَّارِمُ خِيَارًا مُنَاسِبًا لَكَ.

وَيُعَدُّ الْكِتُو الصَّارِمُ الصُّورَةَ التَّقْلِيدِيَّةَ لِنِظَامِ الْكِتُو الْغِذَائِيِّ، وَيَهْدَفُ إِلَى إِدْخَالِ الْجِسْمِ فِي الْحَالَةِ الْكِتُونِيَّةِ؛ وَهِيَ حَالَةٌ يَعْتَمِدُ فِيهَا الْجِسْمُ عَلَى الدُّهُونِ بِوَصْفِهَا الْمَصْدَرِ الرَّئِيسِ لِلطَّاقَةِ بَدَلًا مِنَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ.

وَلِتَحْقِيقِ ذَلِكَ، تُخَفِّضُ كَمِّيَّةَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ إِلَى حَدٍّ كَبِيرٍ، مَعَ زِيَادَةِ تَنَاوُلِ الدُّهُونِ الصَّحِيَّةِ، وَكَمِّيَّةٍ مُعْتَدِلَةٍ مِنَ الْبُرُوتِينَ، بِحَيْثُ تَكُونُ النِّسَبُ التَّقْرِيبِيَّةُ لِلْمُعَدَّيَاتِ عَلَى النَّحْوِ الْآتِي:

[٧٠-٧٥٪] دُهُونٌ.

[٢٠-٢٥٪] بُرُوتِينَ.

[٥-١٠٪] كَرْبُوهِيدْرَاتٌ.

وَلِلْوُصُولِ إِلَى الْحَالَةِ الْكِتُونِيَّةِ وَالِاحْتِفَاطِ بِهَا، يُنْصَحُ عَادَةً بِأَلَّا تَتَجَاوَرَ كَمِّيَّةُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ الْيَوْمِيَّةِ [٢٠-٥٠] غَرَامًا تَقْرِيبًا، مَعَ الْإِخْتِيَارِ الذَّكِيِّ لِمَصَادِرِ غِذَائِيَّةٍ طَبِيعِيَّةٍ قَلِيلَةٍ التَّصْنِيعِ، وَغَنِيَّةٍ بِالْعُنَاصِرِ النَّافِعَةِ.

وَيَحْتَاجُ هَذَا النَّوعُ مِنَ الْكِتُو إِلَى قَدَرٍ أَكْبَرَ مِنَ الْمُتَابَعَةِ وَالِاتِّزَامِ، إِلَّا أَنَّهُ قَدْ يُسَاعِدُ فِي تَسْرِيعِ فَقْدِ الْوِزْنِ، وَتَعْزِيزِ اعْتِمَادِ الْجِسْمِ عَلَى الدُّهُونِ مَصْدَرًا رَئِيسًا

لِلطَّاقَةِ.

مُمَيِّزَاتُ الْكَيْتُو الصَّارِهِ

- يُسَاهِمُ فِي تَسْرِيعِ فَقْدِ الْوِزَنِ لَدَى كَثِيرٍ مِنَ الْأَشْخَاصِ عِنْدَ الْإِلْتِزَامِ بِهِ.
- يُسَاعِدُ عَلَى تَقْلِيلِ الشُّعُورِ بِالْجُوعِ وَضَبَطِ الشَّهْيَةِ بِشَكْلٍ أَفْضَلَ.
- قَدْ يُسَهِّمُ فِي اسْتِقْرَارِ مُسْتَوَيَاتِ السُّكَّرِ وَتَحْسُنِ مُسْتَوَى الطَّاقَةِ لَدَى بَعْضِ الْأَشْخَاصِ.
- يُعِيدُ تَأْهِيلَ الْجِسْمِ لِلْعَيْتِمَادِ عَلَى الدُّهُونِ مَصْدَرًا رَئِيسًا لِلطَّاقَةِ بَدَلًا مِنَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ.

مَا يَنْبَغِي مُرَاعَاتُهُ عِنْدَ تَطْبِيقِ الْكَيْتُو الصَّارِهِ

- يَحْتَاجُ إِلَى قَدْرِ جَيِّدٍ مِنَ الْإِنْضِبَاطِ وَالْإِلْتِزَامِ مُقَارَنَةً بِبَعْضِ الْأَنْظِمَةِ الْغِذَائِيَّةِ الْآخَرَى.
- قَدْ يَمُرُّ بَعْضُ الْأَشْخَاصِ بِفَتْرَةٍ تَكْيُفٍ مُوقَّتَةٍ فِي الْأَيَّامِ الْأُولَى، وَقَدْ يُصَاحِبُهَا شُعُورٌ بِالتَّعَبِ أَوْ الصُّدَاعِ أَوْ انْخِفَاضِ النَّشَاطِ، ثُمَّ تَزُولُ غَالِبًا مَعَ تَأَقُّلِ الْجِسْمِ.
- مِنَ الْمُهِّمِّ الْحِرْصُ عَلَى شُرْبِ كَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ، وَالْحُصُولِ عَلَى مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ الْجِسْمُ مِنَ الْأَمْلَاحِ وَالْمَعَادِنِ.
- قَدْ لَا يَنْاسِبُ جَمِيعَ الْأَشْخَاصِ مِنْ حَيْثُ نَمَطُ الْحَيَاةِ أَوْ الْعَادَاتِ الْغِذَائِيَّةِ، لِذَلِكَ تَخْتَلِفُ سُهُولَةُ الْإِسْتِمْرَارِ عَلَيْهِ مِنْ شَخْصٍ إِلَى آخَرَ.
- إِنَّ تَحْقِيقَ أَفْضَلِ النَّتَائِجِ يَتَطَلَّبُ فَهْمَ النِّظَامِ الْغِذَائِيِّ وَتَطْبِيقَهُ بِصُورَةٍ



صحيحة ومتوازنة.

لمن يناسب هذا النوع؟

يُناسب الكيثو الصَّارِمُ الأشخاصَ الَّذِينَ يَسْعَوْنَ إِلَى إنْقَاصِ الوَزنِ، أَوِ الرَّاغِبِينَ فِي الوُصُولِ إِلَى الحَالَةِ الكِيتُونِيَّةِ والمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا بِصُورَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ. كَمَا يُعَدُّ خِيَارًا مُنَاسِبًا لِمَنْ يُفَضِّلُونَ اتِّبَاعَ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ وَاضِحِ القَوَاعِدِ وَقَلِيلِ الكَرْبُوهِيدْرَاتِ.

الخلاصة:

إِذَا كَانَ هَدَفُكَ الأَسَاسِيُّ هُوَ إنْقَاصِ الوَزنِ أَوِ الدُّخُولِ فِي الحَالَةِ الكِيتُونِيَّةِ بِأَسْرَعِ صُورَةٍ مُمَكِّنَةٍ، فَإِنَّ الكِيتُو الصَّارِمَ يُعَدُّ الخِيَارَ الأَقْرَبَ لِتَحْقِيقِ ذَلِكَ. غَيْرَ أَنَّهُ يَتَطَلَّبُ قَدْرًا مِنَ الإلتِزَامِ وَالإنضِبَاطِ، خَاصَّةً فِي مَرَاكِجِهِ الأُولَى، حَتَّى يَتَعَوَّدَ الجِسْمُ عَلَى نَمَطِ التَّغْذِيَةِ الجَدِيدِ.





الكِتَابُ الصَّارِ فِي خُطُواتٍ





الخطوة الأولى:

تَعَرَّفْ عَلَى جِسْمِكَ أَوَّلًا

١- مَعْرِفَةُ مُؤَشِّرِ كُتْلَةِ الْجِسْمِ (BMI)

اعْلَمْ يَا بُنَيَّ أَنَّ مَعْرِفَةَ الْوَزْنِ الطَّبِيعِيِّ لَا نَعْتَمِدُ عَلَى رَقْمٍ عَشَوَائِي، بَلْ هُنَاكَ طَرِيقَةٌ بَسِيطَةٌ تُسَمَّى مُؤَشِّرَ كُتْلَةِ الْجِسْمِ (BMI)، وَهِيَ تُسَاعِدُ عَلَى فَهْمِ الْعَلَاقَةِ بَيْنَ الْوَزْنِ وَالطُّوْلِ.

وَطَرِيقَتُهَا كَالآتِي:

$$[BMI] = \text{الْوَزْنُ (كغ)} \div \text{مُرَبَّعُ الطُّوْلِ (م}^2\text{)}$$

$$\text{أَوْ: الْوَزْنُ} \div (\text{الطُّوْلُ} \times \text{الطُّوْلُ})$$

ثُمَّ نَنْظُرُ إِلَى النَّتِيجَةِ:

$$\text{أَقْلُ مِنْ (١٨,٥)} \rightarrow \text{نُقْصَرُ أَنْ وَزْنَ}$$

$$\text{(٢٤,٩ - ١٨,٥)} \rightarrow \text{وَزْنٌ طَبِيعِيٌّ}$$

$$\text{(٢٩,٩ - ٢٥)} \rightarrow \text{زِيَادَةٌ فِي الْوَزْنِ}$$

$$\text{(٣٩,٩ - ٣٠)} \rightarrow \text{سِمَةٌ}$$

$$\text{(٤٠)} \rightarrow \text{سِمَةٌ مُفْرَطَةٌ}$$

مِثَالُ تَطْبِيقِ بَسِيطٍ

طُولُكَ ١٦٣ سِم، وَوَزْنُكَ ٧٢ كغ:

$$١- \text{نُحَوِّلُ الطُّوْلَ إِلَى مِثْرٍ: ١,٦٣ م}$$

$$٢- \text{نَحْسِبُ مُرَبَّعَ الطُّوْلِ: } ١,٦٣ \times ١,٦٣ = ٢,٦٦$$

$$٣- \text{نَقْسِمُ الْوَزْنَ: } ٧٢ \div ٢,٦٦ \approx ٢٧$$

إِذَا النَتِيجَةُ ≈ ٢٧، وَهَذَا يُشِيرُ إِلَى زِيَادَةٍ فِي الْوُزْنِ.

مَلاحَظَةُ مُهِمَّةٌ:

قَدْ تَخْتَلِفُ التَّصْنِيفَاتُ نِسْبِيًّا بَيْنَ بَعْضِ الْمَرَاجِعِ الطِّبِّيَّةِ، لَكِنَّ هَذِهِ هِيَ الْأَكْثَرُ اسْتِخْدَامًا.

الْخُلَاصَةُ:

حَوْلُ الطُّولِ إِلَى مِثْرٍ.

احْسِبْ مُرَبَّعَ الطُّولِ.

اقْسِمِ الْوُزْنَ عَلَيْهِ.

النَّاتِجُ هُوَ مُؤَشِّرُ كُتْلَةِ الْجِسْمِ.

وَأِنْ شَقَّتْ عَلَيْكَ الْحِسَابَاتُ، فَاسْتَخْدِمِ أَدَاةً مُبَاشِرَةً:

[/https://www.un-web.com/tools/bmi](https://www.un-web.com/tools/bmi)

أَوْ اسْأَلْ أَيْ نِظَامَ ذِكَاءٍ اصْطِنَاعِيٍّ: «طُولِي كَذَا وَوُزْنِي كَذَا، فَمَا مُؤَشِّرُ كُتْلَةِ

جِسْمِي؟»

٢- قِيَاسُ مُحِيطِ الْخَصْرِ

يَا بُنَيَّ، مِنَ الطَّرِيقِ الْبَسِيطَةِ وَالْمُهَمَّةِ فِي فَهْمِ حَالَةِ الْجِسْمِ: قِيَاسُ مُحِيطِ الْخَصْرِ.

وَهُوَ لَيْسَ رَقْمًا عَادِيًّا، بَلْ مُؤَشِّرٌ يَعْكِسُ تَجَمُّعَ الدُّهُونِ حَوْلَ الْأَعْضَاءِ الدَّاخِلِيَّةِ،

مِثْلَ الْقَلْبِ وَالْكَبِدِ، وَيُسَاعِدُ عَلَى تَقْيِيمِ الْخَطَرِ الصِّحِّيِّ إِذَا اجْتَمَعَ مَعَ [BMI].

مَلاحَظَةُ صَحِيَّةٌ:

تُعْتَبَرُ هَذِهِ الْقِيَمُ إِرْشَادِيَّةً عَامَّةً، وَقَدْ تَخْتَلِفُ قَلِيلًا بَيْنَ الْمَرَاجِعِ الطِّبِّيَّةِ.



الكيثو الصَّارِمُ فِي خُطَوَات

٢٩

طَرِيقُكَ إِلَى الْوَزْنِ الصَّحِيحِ

الحدودُ العامَّةُ لمُحيطِ الخَصَرِ

الرِّجَالُ:

أَقْلُ مِنْ ٩٤ سِم	→	طَبِيعِي
٩٤ - ١٠٢ سِم	→	يَحْتَاجُ إِلَى انْتِبَاهٍ
أَكْثَرُ مِنْ ١٠٢ سِم	→	مَرْفُوعُ الْخَطَرِ

النِّسَاءُ:

أَقْلُ مِنْ ٨٢ سِم	→	طَبِيعِي
٨٢ - ٨٨ سِم	→	يَحْتَاجُ إِلَى انْتِبَاهٍ
أَكْثَرُ مِنْ ٨٨ سِم	→	مَرْفُوعُ الْخَطَرِ

طَرِيقَةُ الْقِيَاسِ الصَّحِيحَةِ

يُقَاسُ مُحِيطُ الْخَصَرِ عَلَى جِلْدٍ مُبَاشِرٍ (دُونَ مَلَابِسٍ سَمِيكَةٍ أَوْ مُؤَثِّرَةٍ عَلَى دِقَّةِ الْقِيَاسِ).

يُكُونُ الْجِسْمُ فِي وَضْعٍ مُسْتَقِيمٍ وَطَبِيعِيٍّ دُونَ شَدِّ اللَّبْطَنِ.

يُوضَعُ شَرِيطُ الْقِيَاسِ مُسْتَوِيًّا عِنْدَ مُسْتَوَى السُّرَّةِ.

يُسَجَّلُ الرَّقْمُ بَعْدَ تَنَفُّسٍ طَبِيعِيٍّ، دُونَ حَبْسِ النَّفْسِ.

يُفَضَّلُ تَكَرَّرُ الْقِيَاسِ مَرَّةً لِلتَّكْوِيدِ.

النَّسَبُ الْغِذَائِيُّ فِي
الْكِيثُو الصَّارِمِ

الْخُطْوَةُ الثَّانِيَّةُ:

يَا بُنَيَّ، إِذَا عَزَمْتَ عَلَى اتِّبَاعِ نِظَامِ الْكِيثُو الصَّارِمِ، فَإِنَّ هُنَاكَ قَاعِدَةً أَسَاسِيَّةً يَنْبَغِي أَنْ تَعْرِفَهَا، وَهِيَ تَوْزِيعُ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيِّ فِي وَجَبَاتِكَ الْيَوْمِيَّةِ.

الِدُهُونُ: مِنْ ٧٠٪ إِلَى ٧٥٪

الْبُرُوتِينَاتُ: مِنْ ٢٠٪ إِلَى ٢٥٪

الْكَرْبُوهِيدْرَاتُ: لَا تَزِيدُ عَلَى ٥٪

وَيَعْنِي ذَلِكَ أَنَّ مُعْظَمَ طَعَامِكَ سَيَكُونُ مِنَ الدُّهُونِ الصَّحِيَّةِ، مَعَ كَمِيَّةٍ مُعْتَدِلَةٍ مِنَ الْبُرُوتِينِ، وَنِسْبَةٍ مُنْخَفِضَةٍ جِدًّا مِنَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ. وَتَذَكَّرْ أَنَّ هَذِهِ النِّسَبَ تَقْرِيبِيَّةٌ، وَقَدْ تَخْتَلِفُ بِسِيْطَا بِحَسَبِ هَدَفِ الشَّخْصِ وَحَالَتِهِ الصَّحِيَّةِ وَنَشَاطِهِ الْبَدَنِيِّ.

مَعْرِفَةُ الْمَسْمُوحِ وَالْمَمْنُوعِ
فِي نِظَامِ الْكِتُو

الْخُطُوَةُ الثَّلَاثَةُ:

يَا بُنَيَّ، لَا بُدَّ لَكَ أَنْ تَعْرِفَ مَا يُبَاحُ لَكَ وَمَا يَنْبَغِي أَنْ تَجْتَنِبَهُ مِنْ طَعَامٍ وَشَرَابٍ، حَتَّى تَسِيرَ عَلَى نَهْجٍ وَاضِحٍ، فَتَأْخُذَ مِنَ الْمَأْذُونِ وَتَدَعِ الْمَمْنُوعَ.

أَوَّلًا: اللَّحُومُ: ❀

❀ الدَّجَاجُ (خَاصَّةً الْغُضُوِيُّ).

❀ اللَّحُومُ الْحَمْرَاءُ (بِدُونِ تَصْنِيعٍ أَوْ مُعَالَجَةٍ).

❀ ثَانِيًا: الْأَسْمَاكُ وَالْمَأْكُولَاتُ الْبَحْرِيَّةُ:

❀ السَّلْمُونُ.

❀ السَّرْدِينُ.

❀ الْمَاكِيلُ.

❀ الرُّوْبِيَانُ (الْجَمْبَرِيُّ).



السَّرَطَانُ.

الأَخْطَبُوطُ.

الْحَبَّارُ.

بَلَحُ الْبَحْرِ.

تَنْبِيْه:

يُفَضَّلُ تَنْوُوعُ الْأَسْمَاكِ، وَلَا يُجْمَعُ فِي الْوَجْبَةِ أَكْثَرُ مِنْ نَوْعٍ وَاحِدٍ، مَعَ مُرَاعَاةِ
الِاعْتِدَالِ فِي الْكَمِّيَّةِ.

ثَالِثًا: الْخُضْرُ:

الْبُرُوكْلِي.

قَرْزَنْبِيْطُ.

خِيَارُ.

حَسُّ.

سَبَانْخُ.

كُوسَى.

بَاذَنْجَانُ.

فَلْفِلُ أَحْضَرُ.

جَرَجِيرُ.

زَيْتُونُ.

ثُومُ.



كَرَّاثٌ.

بَامِيَّةٌ.

هَلِيُونٌ.

كَرَنْبٌ.

زَعْتَرٌ.

مُلاحَظَةٌ:

الخَضَرُ الورقية وغير النشوية هي الأفضل في هذا النظام، ويُستحسن تنويعها يومياً.

رَابِعاً: الزُّيُوتُ:

زَيْتُ الزَّيْتُونِ البَكرِ.

زَيْتُ جَوَزِ الهِنْدِ.

زَيْتُ الأفوكادُو.

زَيْتُ السَّمْسَمِ.

مُلاحَظَةٌ:

يُفَضَّلُ اسْتِخْدَامُ الزُّيُوتِ الطَّبِيعِيَّةِ غَيْرِ الْمُعَالَجَةِ، وَتَجَنَّبُ الزُّيُوتِ الْمُهَجَّجَةِ أَوِ الْمُعَادَ تَكَرِيرُهَا.

خَامِساً: الفَوَاكِهُ

التُّوتُ.



الكَيْثُ الصَّارِمُ فِي خُطَوَات

طَرِيقُكَ إِلَى الْوَزْنِ الصَّحِيحِ

﴿الْفَرَاوِلَةُ﴾ (بِكَمِّيَّاتٍ مُحْدُوْدَةٍ)

﴿الْأَفُوْكَادُوْ.

﴿الْلَيْمُوْنُ.

مُلاحَظَةٌ:

الْفَوَاكِهُ تُؤْخَذُ بِالْقَدْرِ الْقَلِيْلِ لِإِرْتِفَاعِ نِسْبَةِ السُّكَّرِ فِي مُعْظَمِهَا.

سادساً: الْمَشْرُوْبَاتُ

﴿الماء.

﴿الْقَهْوَةُ غَيْرُ الْمُحْلَاةِ.

﴿الشَّايُ الْأَخْضَرُ.

﴿الشَّايُ الْأَسْوَدُ.

﴿النَّعْنَاعُ.

﴿الْقَرْفَةُ.

﴿الرَّزَنْجَبِيلُ.

﴿الشَّمْرُ.

﴿الرَّعْتُ الْمَغْلِيُّ.

مُلاحَظَةٌ:

يُفَضَّلُ تَجَنُّبُ الْإِضَافَاتِ السُّكَّرِيَّةِ، وَالْإِكْتِفَاءُ بِالْمَشْرُوْبَاتِ الطَّبِيعِيَّةِ.



سَابِعًا: الْأَمْلَاحُ

مِلْحُ الْبَحْرِ.

مِلْحُ الْهِمَالَايَا.

مُلاحَظَةٌ:

يُسَاعِدُ التَّوَازُنُ فِي الْأَمْلَاحِ عَلَى تَفَادِي التَّعَبِ فِي مَرَحَلَةِ التَّحَوُّلِ إِلَى الْكَيْتُو.

ثَامِنًا: الْبَهَارَاتُ

الْفِلْفِلُ الْأَسْوَدُ.

الْكُرْكُمُ.

أَكْلِيلُ الْجَبَلِ.

الْقُرْنَفُلُ.

الْكُمُونُ.

بُذُورُ الْكِتَّانِ.

الْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ.

الرَّعْتَرُ.

الْأَغْذِيَّةُ الْمَمْنُوعَةُ فِي نِظَامِ
الْكَيْتُو الصَّارِمِ

الْخُطُوَةُ الرَّابِعَةُ:

يَا بُنَيَّ، كَمَا أَنَّ لِلنِّظَامِ أَغْذِيَّةً مُفِيدَةً، فَإِنَّ لَهُ أَيْضًا مَحْظُورَاتٍ يَنْبَغِي تَجَنُّبُهَا حَتَّى
تَبْقَى فِي الْحَالَةِ الْكَيْتُونِيَّةِ.



أَوَّلًا: الْحُبُوبُ وَالْبُقُولِيَّاتُ: ❁

❁ القَمْحُ.

❁ الشُّوفَانُ.

❁ الشَّعِيرُ.

❁ الْأَرْزُ.

❁ الدُّرَّةُ.

❁ الفاصُولِيَّاءُ.

❁ الحِمَصُ.

❁ الْعَدَسُ.

❁ الْبُسَيْلَةُ.

❁ الْكِينُوا.

ثَانِيًا: الْفَوَاكِهُ الْعَالِيَةُ السَّكَّرُ ❁

❁ الْمَوْزُ.

❁ التُّفَّاحُ.

❁ الْعِنْبُ.

❁ الْمَنَجَا.

❁ الْبُرْتُقَالُ.

❁ الْبِطِّيخُ.

❁ التَّيْنُ.



التَّمْرُ.

المِشْمِشُ.

ثَالِثًا: الْفُضْرُ النَّشْوِيَّةُ

البَطَاطَا.

الْجَزْرُ.

البَسْلَةُ.

اللُّوبِيَا.

البَطَاطَسُ الْحُلُوءُ.

رَابِعًا: الْمُحْلِيَّاتُ

السُّكَّرُ الْأَبْيَضُ.

سُكَّرُ الْقَصَبِ.

السُّكَّرُ الْبَيْتِيُّ.

الْجَاكَارِبُ (الْمُحْلِيَّاتُ الصِّنَاعِيَّةُ).

شَرَابُ الْفَرْكُتُوزِ.

الْأَغَافُ.

خَامِسًا: الْأَلْبَانُ

الْأَلْبَانُ مُنْخَفِضَةُ الدُّهُونِ.

الْمُسْتَخْلَبَاتُ الْمُعَالِجَةُ.





سَادِسًا: الْأَمْلَحُ

المِلْحُ الصَّخْرِيُّ (في الإِكْثَارِ).

خُلَاصَةُ الْخُطُوات

الْكَيْثُ لَيْسَ مُجَرَّدَ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ، بَلْ هُوَ نَمَطٌ حَيَاةٍ يَقُومُ عَلَى الْإِخْتِيَارِ الصَّحِيحِ
وَالْتَوَازُنِ وَفَهْمِ الْجِسْمِ.
كُلَّمَا كَانَ اخْتِيَارُكَ أَدَقَّ، كَانَتْ نَتَائِجُكَ أَثْبَتَ وَأَفْضَلَ.





الأكل في خطوات





ابداً بالكيثو المعدل

الخطوة الأولى:

يَا بُيَّ، قَبْلَ أَنْ تَسْرَعَ فِي الْكِثُو الصَّارِمِ، ابْدَأْ بِالْكِثُو الْمُعَدَّلِ، وَاسْتَمِرَّ عَلَيْهِ مُدَّةَ أُسْبُوعَيْنِ إِلَى ثَلَاثَةِ أَسَابِيعَ، وَسَيَأْتِي الْحَدِيثُ عَنْهُ بِالتَّفْصِيلِ لَاحِقًا.

فَهُوَ الْبَوَابَةُ الَّتِي تُهَيِّئُكَ لِلدُّخُولِ إِلَى نِظَامِ الْكِثُو الصَّارِمِ، وَهُوَ أَيْضًا النَّمَطُ الَّذِي يُمَكِّنُ أَنْ تَعُودَ إِلَيْهِ بَعْدَ تَحْقِيقِ أَهْدَافِكَ، لِيَكُونَ مُسْتَقَرَّكَ فِي رِحْلَةِ الْحِفَاطِ عَلَى الصِّحَّةِ وَثَبَاتِ الْوِزْنِ عَلَى الْمَدَى الطَّوِيلِ.

وَلِاجْلِ ذَلِكَ، مَهِّدْ لِنَفْسِكَ الطَّرِيقَ، فَتَدْرَجْ فِي تَغْيِيرِ عَادَاتِكَ الْغِذَائِيَّةِ، وَابْدَأْ بِتَقْلِيلِ الْأُرْزِ وَالْبَطَاطَا وَالْمَكْرُونَةِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ وَالزُّيُوتِ الْمُهَجَّنَةِ، حَتَّى يَتَعَوَّدَ جِسْمُكَ عَلَى النَّمَطِ الْجَدِيدِ.

وَلَا تُشَدِّدْ عَلَى نَفْسِكَ دَفْعَةً وَاحِدَةً، بَلْ تَدْرَجْ بِرَفْقٍ وَحِكْمَةٍ؛ فَيُمْكِنُكَ تَنَاوُلُ التَّمْرِ بِكَمِّيَّاتٍ مَحْدُودَةٍ، وَمِلْعَقَةً إِلَى مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الْعَسَلِ يَوْمِيًّا (حَسَبَ الْحَاجَةِ)، وَقَلِيلٍ مِنَ الزَّبِيبِ، وَبَعْضِ الْفَوَاكِهِ الْمُنْخَفِضَةِ السُّكَّرِ بِكَمِّيَّاتٍ مَحْسُوبَةٍ.

وَبَعْدَ أُسْبُوعَيْنِ إِلَى ثَلَاثَةِ أَسَابِيعَ، سَتَجِدُ أَنَّ جِسْمَكَ قَدْ تَأَقَّلَمَ مَعَ هَذَا النَّمَطِ الْغِذَائِيِّ، وَأَصْبَحَ الْإِنْتِقَالُ إِلَى الْكِثُو الصَّارِمِ أَسْهَلَ وَأَكْثَرَ سُهُولَةً وَثَبَاتًا.

أوقات الأكل في نظام
الكيثو الصَّارِمِ

الخطوة الثانية:

يَا بُيَّ، إِنَّ لِهَذَا النِّظَامِ أَوْقَاتًا دَقِيقَةً، يَسِيرُ عَلَيْهَا الْجَسَدُ بِرَفْقٍ وَانْتِظَامٍ، حَتَّى يَأْلَفَهَا وَلَا يَضْطَرِبَ مَعَهَا.



الوقت الأول:

تتناول وجبة الفطور عند الساعة الثامنة أو التاسعة صباحًا، فتبدأ يومك
بطعامٍ محسوبٍ وهادئٍ، ثم تدخل بعده في فترة صيامٍ منتظمٍ، لا تدخل خلالها
طعامًا، وإنما تكتفي بالسوائل المباحة.

الوقت الثاني:

وبعد نحو ثمان ساعاتٍ تقريبا، تتناول وجبة الغداء، ثم تبدأ بعدها فترة صيامٍ
تمتد نحو ست عشرة ساعة، لا تدخل خلالها طعامًا، وإنما تكتفي بالسوائل
المباحة حتى الساعة الثامنة أو التاسعة صباح اليوم التالي، وهكذا يدور النظام
بانقطاعٍ وثباتٍ.

تنبيه:

يفضل أن تكون وجبة الفطور في الساعة الثامنة أو التاسعة صباحًا؛ لأن
هرمون الكورتيزول ينشط بعد الاستيقاظ، والأكل في وقت نشاطه قد يزيد التوتر،
لذلك يستحب تأخير الفطور قليلاً حتى يهدأ.

ماذا تأكل في الفطور؟

الخطوة الثالثة:

يا بُني، إذا جلست إلى فطورك، فليكن طعامك نافعًا مشبعًا، يُعينك على يومك،
ولا يُثقلك، فابدأ بثلاث بيضات، مسلوقات أو مطهوات مع البصل والطماطم،
وأضف إليها شيئًا من الأوراق الخضراء.

ثم اجعل معها ملعقتين من زيت السمسم أو زيت الزيتون؛ ليكتمل لك غذاء



طَيِّبٌ يُوَافِقُ هَذَا النِّظَامَ.

وَلَا تَنْسَ طَبَقًا مِنَ السَّلَاطَةِ الْمُتَنَوِّعَةِ، فَإِنَّهَا تُنْعِشُ الْجَسَدَ، وَتُثْرِي وَجَبَتَكَ
بِالْعُنَاصِرِ النَّافِعَةِ، وَإِنْ وُجِدَ السَّبَانُخُ، أَوْ الْقَرْنَبِيطُ، أَوْ الْبُرُوكْلِيُّ، أَوْ الْأَفُوكَادُو،
فَذَلِكَ أَفْضَلُ وَأَكْمَلُ.

فَاخْرِصْ عَلَى هَذَا الْفُطُورِ، وَاجْعَلْهُ بَدَايَةً طَيِّبَةً لِيَوْمِكَ؛ فَإِنَّ حُسْنَ الْبَدَايَةِ
يُعِينُ عَلَى حُسْنِ الْمَوَاصِلَةِ.

مَاذَا تَأْكُلُ فِي الْغَدَاءِ؟

الْخُطْوَةُ الرَّابِعَةُ:

يَا بُيَّيْ، إِذَا حَانَ وَقْتُ الْغَدَاءِ، فَاجْعَلْ طَعَامَكَ مُتَوَازِنًا وَمَحْسُوبًا، لَا إِسْرَافَ فِيهِ
وَلَا تَفْرِيطَ، فَتَتَنَاوَلَ مَائَتِي غِرَامٍ مِنَ الدَّجَاجِ أَوْ اللَّحْمِ، عَلَى أَنْ يَكُونَ صِنْفًا وَاحِدًا،
وَلَا تَجْمَعُ بَيْنَهُمَا فِي الْوَجْبَةِ الْوَاحِدَةِ.

ثُمَّ اجْعَلْ مَعَ ذَلِكَ طَبَقًا مِنَ السَّلَاطَةِ الْمُتَنَوِّعَةِ، وَطَبَقًا مِنَ الطَّبِيخِ، عَلَى أَنْ يَكُونَ
خَالِيًا مِنَ الْبَطَاطَا وَالْجَزَرِ، وَيَكُونَ مِنْ نَحْوِ: الْكُوسَى، وَالْبَامِيَةِ، وَالْبَاذِنْجَانِ،
وَالطَّمَّاطِمِ، وَالْفِلْفِلِ الْحَارِّ، وَمَا يُسْتَعْمَلُ مِنَ الْبَهَارَاتِ الْمُسْمُوحِ بِهَا.

وَاخْرِصْ عَلَى أَلَّا يَزِيدَ طَبَقُ الطَّبِيخِ عَلَى ثَلَاثِمِائَةِ غِرَامٍ، وَكَذَلِكَ طَبَقُ السَّلَاطَةِ،
وَأَضِفْ إِلَيْهِمَا شَيْئًا يَسِيرًا مِنَ الْأُورَاقِ الْخَضِرَاءِ، كَالسَّبَانُخِ، وَالْكَرَّاثِ، وَالْبَصَلِ،
وَالثُّومِ.

ثُمَّ اخْتِمِ وَجَبَتَكَ بِحَفْنَةٍ مِنْ عَيْنِ الْجَمَلِ، وَحَفْنَةٍ مِنْ بُذُورِ الْقَرَعِ، ثُمَّ تَنَاوَلَ
مِلْعَقَةً مِنْ خَلِّ التُّفَّاحِ الْعُضْوِيِّ مُمَرَّجَةً بِكُوبٍ مِنَ الْمَاءِ، وَبَعْدَهَا مِلْعَقَتَيْنِ مِنْ أَحَدِ



الرُّبُوتِ الصَّحِيَّةِ، كَزَيْتِ الرِّيتُونِ، أَوْ زَيْتِ السِّمْسِمِ، أَوْ زَيْتِ جَوْزِ الهِنْدِ، أَوْ السَّمْنِ البَقْرِيِّ.

وَأِنْ شِلْتِ، فَيُغْنِي عَنْ ذَلِكَ كُوبٌ مِنَ المَرَقِ الدَّسِمِ، أَوْ قِطْعَةً مِنَ الشَّحْمِ الحَيَوَانِيِّ، عَلَى أَلَّا تَزِيدَ عَلَى مَائَتَيْ غِرَامٍ.

وَأَمَّا فَاكِهَةُ الكَيْتُو، فَيُسْتَحْسَنُ تَنَاوُلُهَا قَبْلَ الغَدَاءِ بِنِصْفِ سَاعَةٍ، وَهِيَ: التُّوتُ (نَحْوُ اثْنَتَيْ عَشْرَةَ حَبَّةً)، أَوْ الفَرَاوَلَةُ بِالمُقْدَارِ نَفْسِهِ، أَوْ الأَفُوكَاذُو (حَبَّةٌ وَاحِدَةٌ)، وَيَكْفِيكَ صِنْفٌ وَاحِدٌ مِنْهَا إِذَا تيسَّرَ.

التَّوَعُّدُ فِي الغَدَاءِ وَكَسْرُ الرَّتَابَةِ ؟

الخطوة الخامسة:

يَا بُنَيَّ، أَحْسِنِ التَّوَعُّدَ فِي طَعَامِكَ، فَإِنَّ النَّفْسَ تَمَلُّ الرَّتَابَةَ، وَالتَّوَعُّدُ يُجَدِّدُ النِّشَاطَ، وَيُعِينُ عَلَى دَوَامِ الإلتِزَامِ، عَلَى أَنْ يَكُونَ ذَلِكَ فِي إِطَارِ التَّوَازُنِ بَيْنَ العَنَاصِرِ الغِذَائِيَّةِ، وَبِكَمِّيَّاتٍ تُنَاسِبُ احتِياجَ جِسْمِكَ، دُونَ إِفْرَاطٍ وَلَا تَقْرِيطٍ.

وَاحْرِصْ عَلَى أَلَّا تَخْلُوَ وَجَبَاتُكَ مِنْ هَذِهِ الرِّكَائِزِ الأَسَاسِيَّةِ:

❁ **رَكِيزَةُ البُرُوتَيْنِ:** كَاللَّحْمِ، أَوْ الدَّجَاجِ، أَوْ البَيْضِ.

❁ **رَكِيزَةُ الدُّهُونِ الصَّحِيَّةِ:** كَالسَّمْنِ البَقْرِيِّ الطَّبِيعِيِّ، وَشُحُومِ الحَيَوَانَاتِ الطَّبِيعِيَّةِ (كَأَلِيَّةِ الشَّاةِ بَعْدَ إِذَابَتِهَا)، وَزَيْتِ الرِّيتُونِ، وَزَيْتِ السِّمْسِمِ، وَزَيْتِ جَوْزِ الهِنْدِ، وَزَيْتِ الخَرْدَلِ.

❁ **رَكِيزَةُ الخَضَرِ وَالسَّلَاطَةِ:** وَتُرَاعَى فِيهَا التَّنَوُّعَاتُ بِحَسَبِ المَوْسِمِ وَالمَتَيَسَّرِ، مَعَ الإِكْتِنَارِ مِنَ الأَوْرَاقِ الخَضِرَاءِ؛ لِمَا فِيهَا مِنْ أَلْيَافٍ وَعَنَاصِرٍ غِذَائِيَّةٍ نَافِعَةٍ.

❁ رَكِيزَةُ مُضَادَّاتِ الْأَكْسَدَةِ: كَاللَّيْمُونِ، وَخَلِّ الثُّفَاحِ، وَالشَّايِ الْأَخْضَرِ.

فَاخْرِصْ عَلَى اجْتِمَاعِ هَذِهِ الرِّكَائِزِ فِي غِذَائِكَ مَا اسْتَطَعْتَ؛ فَإِنَّ فِي تَوَازُنِهَا عَوْنًا عَلَى صِحَّةِ الْجِسْمِ، وَاسْتِمْرَارِكَ عَلَى النِّظَامِ بِسُهُولَةٍ وَاطْمِئْنَانٍ.

التَّعَرُّفُ إِلَى التَّحْدِيَّاتِ الشَّائِعَةِ فِي
بِدَايَةِ الْكِتُو وَكَيْفِيَّةِ التَّعَامُلِ مَعَهَا

الخطوة السادسة:

مِنَ الْحِكْمَةِ أَنْ تَتَعَرَّفَ إِلَى بَعْضِ التَّغْيِيرَاتِ الَّتِي قَدْ يَمُرُّ بِهَا جِسْمُكَ فِي بِدَايَةِ اتِّبَاعِ نِظَامِ الْكِتُو، حَتَّى تَسِيرَ فِي رِحْلَتِكَ بِطُمَأْنِينَةٍ وَثِقَةٍ.

وَأَعْلَمْ أَنَّ الْكِتُو لَيْسَ نِظَامًا غِذَائِيًّا مُسْتَحْدَثًا، بَلْ لَهُ تَارِيخٌ يَعُودُ إِلَى عَشْرِينَاتِ الْقَرْنِ الْمَاضِي، وَقَدْ أُجْرِيَتْ عَلَيْهِ دِرَاسَاتٌ كَثِيرَةٌ، وَتَبَيَّنَ أَنَّهُ قَدْ يُفِيدُ بَعْضَ الْأَشْخَاصِ فِي حَالَاتٍ مُعَيَّنَةٍ، مِنْهَا الْمُسَاعَدَةُ عَلَى انْقِصَاصِ الْوِزْنِ، وَتَحْسِينِ ضَبْطِ مُسْتَوَيَاتِ السُّكَّرِ.

وَكَمَا هُوَ الْحَالُ مَعَ أَيِّ تَغْيِيرٍ غِذَائِيٍّ كَبِيرٍ، فَقَدْ يَمُرُّ بَعْضُ الْأَشْخَاصِ بِمَرَحَلَةٍ تَأَقْلُمُ مُوقَّتَةً، يَعْتَادُ فِيهَا الْجِسْمُ الْإِعْتِمَادَ عَلَى الدُّهُونِ مَصْدَرًا رَئِيسًا لِلطَّاقَةِ بَدَلًا مِنَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ.

وَعَالِبًا مَا تَكُونُ هَذِهِ الْمَرَحَلَةُ مُوقَّتَةً، وَيُمْكِنُ التَّخْفِيفُ مِنْ أَعْرَاضِهَا بِشُرْبِ الْمَاءِ بِكَمِّيَّةٍ كَافِيَةٍ، وَالْحِرْصِ عَلَى تَعْوِضِ الْأَمْلَاحِ وَالْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الْمُهْمَّةِ.

فَلَا تَجْعَلْ كُلَّ مَا يُنْشَرُ فِي الْإِنْتَرْنِتِ مَصْدَرًا لِقَلْقِكَ؛ فَكَثِيرٌ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ مُبَالُغٌ فِيهَا، وَبَعْضُهَا يَفْتَقِرُ إِلَى الدِّقَّةِ. وَالْأَوَّلَى الْإِعْتِمَادُ عَلَى الْمَصَادِرِ الْمُوثُوقَةِ، وَمُرَاقَبَةُ اسْتِجَابَةِ جِسْمِكَ بِهَدْوٍ وَحِكْمَةٍ.



وفيمَا يلي أبرزُ التَّحَدِّيَاتِ الَّتِي قَدْ تَوَاجَهَ بَعْضُ مُتَّبِعِي الكَيْتُو، مَعَ جُمْلَةٍ مِنَ الإِرْشَادَاتِ الْعَمَلِيَّةِ الَّتِي تُسَاعِدُ - بِإِذْنِ اللَّهِ - عَلَى تَجَاوُزِهَا.

١- دَعْمُ تَوَازُنِ السَّوَائِلِ وَالْأَمْلَاحِ

فِي الْآيَّامِ الْأُولَى مِنَ الْكَيْتُو، يَحْتَاجُ الْجِسْمُ إِلَى عِنَايَةٍ خَاصَّةٍ بِتَوَازُنِ السَّوَائِلِ وَالْأَمْلَاحِ؛ لِأَنَّ خَفْضَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ يُؤَدِّي إِلَى فَقْدِ كَمِّيَّاتٍ أَكْبَرَ مِنَ الْمَاءِ، وَقَدْ يَصْحَبُ ذَلِكَ فَقْدُ بَعْضِ الْأَمْلَاحِ وَالْمَعَادِنِ.

وَيُعَدُّ الْحِفَاطُ عَلَى هَذَا التَّوَازُنِ مِنْ أَهَمِّ الْعَوَامِلِ الْمُسَاعِدَةِ عَلَى التَّخْفِيفِ مِنْ أَغْرَاضِ مَرَحَلَةِ التَّاقُّلِمِ.

وَلِذَلِكَ يُنْصَحُ بِالِاخْتِرَاصِ عَلَى شُرْبِ الْمَاءِ بِكَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ، وَتَعْوِيزِ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ الْجِسْمُ مِنَ السَّوَائِلِ وَالْأَمْلَاحِ، وَمِنَ الْوَسَائِلِ الشَّائِعَةِ لِذَلِكَ مَشْرُوبٌ يُعْرَفُ بِاسْمِ الْمَحْلُولِ الْكَيْتُونِيِّ.

طَرِيقَةُ التَّحْضِيرِ:

كُوبٌ كَبِيرٌ مِنَ الْمَاءِ.

مِلْعَقَةٌ مِنْ خَلِّ التُّفَاحِ الْعُضْوِيِّ.

مِلْعَقَةٌ كَبِيرَةٌ مِنْ عَصِيرِ اللَّيْمُونِ.

رَشَّةٌ مِنَ الْمِلْحِ الْبَحْرِيِّ أَوْ مِلْحِ الْهِمَالَايَا إِنْ تَيَسَّرَ.

طَرِيقَةُ الْاسْتِخْدَامِ:

تُمَجِّجُ الْمَكُونَاتُ حَتَّى تَتَجَانَسَ، ثُمَّ يُشْرَبُ فِي الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ، سَوَاءً فِي الصَّبَاحِ، أَوْ قَبْلَ إِحْدَى الْوَجَبَاتِ، أَوْ عِنْدَ الْحَاجَةِ.



وَيَبْقَى الْأَصْلُ أَنَّ شُرْبَ الْمَاءِ بِكَمِّيَّةٍ كَافِيَةٍ هُوَ الْأَسَاسُ، مَعَ الْإِهْتِمَامِ بِالتَّغْذِيَةِ الْمُتَوَازِنَةِ.

٢- شَرْبُ الْمَاءِ بِاللَّيْمُونِ ❁

يُعَدُّ الْمَاءُ بِاللَّيْمُونِ مِنَ الْمَشْرُوبَاتِ الْمُنْعِشَةِ، وَيُسَهِّمُ فِي زِيَادَةِ اسْتِهْلَاكِ السَّوَائِلِ خِلَالِ الْيَوْمِ.

وَنُشِيرُ بَعْضَ الدِّرَاسَاتِ إِلَى أَنَّ حَمْضَ السِّتْرِيكِ الْمَوْجُودَ فِي اللَّيْمُونِ قَدْ يُسَاعِدُ فِي التَّخْلِيلِ مِنْ بَعْضِ الْعَوَامِلِ الْمُرْتَبِطَةِ بِتَكَوُّنِ أَنْوَاعٍ مُعَيَّنَةٍ مِنْ حَصَى الْكُلَى.

أَوْقَاتٌ مُنَاسِبَةٌ لِتَنَاوُلِهِ

❁ فِي الصَّبَاحِ.

❁ قَبْلَ الْوَجَبَاتِ بِقَلِيلٍ.

❁ بَيْنَ الْوَجَبَاتِ.

❁ أَثْنَاءَ الصِّيَامِ الْمُتَقَطِّعِ إِذَا كَانَ خَالِيًا مِنَ السُّكَّرِ وَالْمُحْلِيَّاتِ.

تَنْبِيْهُ مُهِمٌّ:

يُنْصَحُ بِتَنَاوُلِ اللَّيْمُونِ بِاعْتِدَالٍ؛ لِأَنَّ الْإِفْرَاطَ فِيهِ قَدْ يُؤْثِّرُ فِي مِينَاءِ الْأَسْنَانِ، وَيُسْتَحْسَنُ شَطْفُ الْفَمِ بِالْمَاءِ بَعْدَ شَرْبِهِ.

وَأَمَّا مَنْ يُعَانُونَ مِنْ ارْتِجَاعِ الْمَرِيءِ أَوْ حَسَاسِيَّةِ الْمَعِدَةِ، فَقَدْ يَحْتَاجُونَ إِلَى تَقْلِيلِ الْكَمِّيَّةِ حَسَبِ اسْتِجَابَةِ أَجْسَادِهِمْ.

وَلَا يُغْنِي الْمَاءُ بِاللَّيْمُونِ عَنْ شَرْبِ كَمِّيَّةٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ خِلَالِ الْيَوْمِ.



٣ - التخفيف من أعراض «أنفلونزا الكيتو»

قَدْ يَمُرُّ بَعْضُ الْأَشْخَاصِ فِي الْأَيَّامِ الْأُولَى مِمَّا يُعْرَفُ اصْطِلَاحًا بِـ «أَنْفُلُونْزَا الْكِيتُو».

وَهِيَ لَيْسَتْ مَرَضًا حَقِيقِيًّا، وَإِنَّمَا مَرَحَلَةٌ انْتِقَالِيَّةٌ مُوقَّتَةٌ يَتَأَقْلَمُ فِيهَا الْجِسْمُ مَعَ مَصْدَرِ الطَّاقَةِ الْجَدِيدِ.

من أشهر أعراضها:

التعب.

الصداع.

الدوار الخفيف.

ضعف الأداء الرياضي مؤقتًا.

صعوبة التركيز.

اضطرابات هضمية خفيفة.

ويسهم في التخفيف منها:

شرب الماء بكميات كافية.

تعويض الأملاح والمعادن.

الحصول على نوم كافٍ.

تجنب التمارين المجهدة في الأيام الأولى.

التدرج في تقليل الكربوهيدرات عند الحاجة.

وغالبًا ما تزول هذه الأعراض تدريجيًا مع تأقلم الجسم.



٤- التعامل مع اضطرابات الهضم

قد يلاحظ بعض الأشخاص تغيراً مؤقتاً في أسلوب الهضم، كالإمساك، أو الانتفاخ، أو الشعور بالامتلاء.

ويستحسن للتخفيف من ذلك:

- ✿ الإكثار من الخضروات المسموح بها في نظام الكيتو.
- ✿ شرب الماء بكميات كافية على مدار اليوم.
- ✿ ممارسة المشي أو النشاط البدني الخفيف.
- ✿ تناول الدهون الصحية باعتدال.
- ✿ مضغ الطعام بعناية وتؤدة.
- ✿ مراقبة الأطعمة التي قد تسبب الانتفاخ وتقليلها عند الحاجة.
- ✿ وغالباً ما يتحسن أداء الجهاز الهضمي تدريجياً مع اعتياد الجسم على النظام الغذائي الجديد.

٥- التخفيف من رائحة الفم

قد يلاحظ بعض متبعي نظام الكيتو ظهور رائحة مختلفة للفم في بداية النظام، ويعرف ذلك أحياناً بـ «النفس الكيتوني».

ويحدث ذلك نتيجة إنتاج الجسم للكيتونات واستخدامها مصدراً للطاقة.

وللتخفيف من هذه الظاهرة:

- ✿ تنظيف الأسنان بنظام منتظم.
- ✿ تنظيف اللسان لإزالة الترسبات.



الأكل في خطوات

٥٠

طريقك إلى الوزن الصحي



استخدام خيط الأسنان.

شرب الماء بكميات كافية على مدار اليوم.

استخدام غسول الفم عند الحاجة.

وغالبًا ما تخف هذه الرائحة تدريجيًا مع استقرار الجسم على النظام الغذائي

الجديد.

٦- الاهتمام بمضادات الأكسدة

من المفيد أن يحتوي غذاؤك على مصادر متنوعة من مضادات الأكسدة.

ولا يلزم أن تتناول جميع هذه الأصناف يوميًا، وإنما المقصود هو التنوع بينها.

ومن أهم مصادرها:

الزنجبيل.

الليمون.

الثوم.

البصل.

البقدونس.

الشمر.

الرَّعَاز.

الكرم.

الكمون.

الجرير.



التغناغ.

الكرأث.

الأوراق الخضراء.

وتُعد أيضاً مصادر غنية بمضادات الأكسدة:

الطماطم.

البروكلي.

القرنبيط.

الفلفل الأخضر.

الشاي الأخضر.

الكاكاو.

ويُعرف الكركم باحتوائه على مادة الكركمين، وقد يُساعد تناوله مع قليل من الفلفل الأسود على تحسين امتصاصه والاستفادة منه. والأصل هو تنوع الغذاء والاعتماد على الأطعمة الطبيعية كلما أمكن.

٧- الوقاية من نقص بعض العناصر الغذائية

عند اتباع أي نظام غذائي لفترة طويلة، ينبغي التأكد من حصول الجسم على احتياجاته من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأساسية. ويتم ذلك غالباً من خلال التخطيط الجيد للوجبات، وتنوع مصادر الغذاء، والاعتماد على أطعمة طبيعية متوازنة قدر الإمكان. وقد يحتاج بعض الأشخاص إلى مكملات غذائية عند وجود نقص مثبت، أو في



حالات خاصة.

وَيُسْتَحْسَنُ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ اسْتِشَارَةُ الطَّيِّبِ أَوْ الْمُخْتَصِّ قَبْلَ اسْتِخْدَامِهَا، وَلَا سِيَّمَا لِمَنْ لَدَيْهِمْ أَمْرَاضٌ مُزْمِنَةٌ، أَوْ يَتَنَاوَلُونَ أَدْوِيَةً بِانْتِظَامٍ.
وَتَبْقَى الْمَكْمَلَاتُ الْغِذَائِيَّةُ عَامِلًا مُسَاعِدًا عِنْدَ الْحَاجَةِ، أَمَّا الْأَسَاسُ فَهُوَ الْغِذَاءُ الْمُتَوَازِنُ، وَالنَّمَطُ الصَّحِّيُّ الْمُسْتَدَامُ.

الخلاصة:

وَتَذَكَّرُ أَنَّ مَرَحَلَةَ التَّاقُّلِمِ مَعَ نِظَامِ الْكِتُو تَخْتَلِفُ مِنْ شَخْصٍ إِلَى آخَرَ، فَكُنْ صَبُورًا، وَامْنَحْ جِسْمَكَ الْوَقْتَ الْكَافِيَ لِيَعْتَادَ هَذَا النَّمَطَ الْغِذَائِيَّ، مَعَ الْإِلْتِمَازِ بِالتَّدْرُجِ وَالْإِعْتِدَالِ.
وَتَذَكَّرُ أَنَّ النَّجَاحَ فِي نِظَامِ الْكِتُو لَيْسَ بِالسُّرْعَةِ، بَلْ بِالِاسْتِمْرَارِ، وَأَنَّ خَيْرَ النِّظَامِ مَا دَاوَمَ عَلَيْهِ صَاحِبُهُ، فَبِالْتَّبَاتِ تُدْرِكُ النَّتَاجَ، وَتَدُومُ الْعَافِيَةُ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى.

مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ

الخطوة السابعة:

إِذَا كَانَ الْغِذَاءُ هُوَ الْأَسَاسُ فِي رِحْلَةِ الْكِتُو، فَإِنَّ الرِّيَاضَةَ شَرِيكَ مُهِمٌّ يُسَاعِدُكَ عَلَى تَحْسِينِ صِحَّتِكَ الْعَامَّةِ، وَزِيَادَةِ نَشَاطِكَ الْبَدَنِ، وَدَعْمِ جُھُودِكَ نَحْوَ تَحْقِيقِ أَهْدَافِكَ.

أولاً: تمارين الكارديو (Cardio)

وَمِنْ أَكْثَرِ أَنْوَاعِ الرِّيَاضَةِ شُيُوعًا وَسُهُولَةً: تَمَارِينُ الْكَارْدِيُو، وَهِيَ الْأَنْشِطَةُ الَّتِي



تَرْفَعُ مُعَدَّلَ نَبْضَاتِ الْقَلْبِ وَتُحَفِّزُ الْجِسْمَ عَلَى الْحَرَكَةِ الْمُسْتَمِرَّةِ، مِثْلُ:

المشي السريع.

الجري.

ركوب الدراجة.

صعود الدَّج.

نط الحبل.

مَا الَّذِي يُمَيِّزُ تَمَارِينِ الْكَارْدِيُو؟

سهلة التطبيق، ويمكن ممارستها في معظم الأماكن.

لا تحتاج غالباً إلى تجهيزات معقدة.

تناسب مختلف الأعمار ومستويات اللياقة البدنية.

تساعد على رفع مستوى النشاط وحرق الطاقة مع الانتظام عليها.

تسهم في تعزيز صحة القلب والرتتين وتحسين القدرة على التحمل.

مَا الْمُدَّةُ الْمُنَاسِبَةُ؟

لا توجد مدة واحدة تناسب الجميع، ولكن يمكنك البدء بما يناسب قدرتك البدنية، ثم زيادة الوقت تدريجياً.

وبالنسبة لكثير من الأشخاص، تعد مدة تتراوح بين (٢٠) إلى (٤٠) دقيقة خياراً مناسباً لممارسة الكارديو بشكل منتظم.

مَتَى أبدأ الرِّياضةَ مع الكِيتُو؟

إذا كنت جديداً على نظام الكيتو، فقد يكون من الأفضل أن تمنح جسمك



بَعْضَ الْأَيَّامِ لِلتَّاقُلِمِ مَعَ التَّغْيِيرَاتِ الْغِذَائِيَّةِ قَبْلَ الدُّخُولِ فِي تَمَارِينِ شَدِيدَةٍ أَوْ مُجْهِدَةٍ.

أَمَّا الْأَنْشِطَةُ الْخَفِيفَةُ، كَمَثَلِ الْمَشْيِ، فَيُمْكِنُ مُمَارَسَتُهَا مِنْذُ الْبِدَايَةِ لِأَكْثَرِ النَّاسِ، مَا دَامَتْ مُرِيحَةً وَلَا تُسَبِّبُ إِزْهَاقًا زَائِدًا.

خُلَاصَةُ مُهِمَّةٍ

تَذَكَّرْ أَنَّ الْهَدَفَ لَيْسَ إِزْهَاقُ الْجِسْمِ، بَلْ بِنَاءُ عَادَةٍ صِحِّيَّةٍ يُمَكِّنُ الْاسْتِمْرَارَ عَلَيْهَا.

فَإِبْدَأْ بِمَا يُنَاسِبُكَ، وَتَدَرَّجْ بِهَدْوٍ، وَاسْتَمِعْ إِلَى إِشَارَاتِ جِسْمِكَ، فَالْتَّبَاتُ عَلَى الْقَلِيلِ خَيْرٌ مِنَ الْإِنْقِطَاعِ عَنِ الْكَثِيرِ.

تَنْبِيهُ مُهِمٌّ:

الْإِفْرَاطُ فِي التَّمَارِينِ مَعَ بَدَايَةِ نِظَامِ الْكِتُو قَدْ يُؤَدِّي إِلَى إِجْهَادٍ مُوقَّتٍ، نَتِيجَةُ تَكْيِيفِ الْجِسْمِ مَعَ مَصْدَرِ الطَّاقَةِ الْجَدِيدِ، لِذَلِكَ يُنْصَحُ بِالتَّدرُّجِ وَمُرَاعَاةِ طَاقَةِ الْجِسْمِ.

التَّعْدِيلُ التَّدرِجِيُّ لِلْكَمِّيَّاتِ

الْخُطْوَةُ الثَّامِنَةُ:

بَعْدَ أُسْبُوعٍ إِلَى عَشْرَةِ أَيَّامٍ، يُمَكِّنُ تَقْلِيلُ كَمِّيَّةِ الْبُرُوتَيْنِ تَدْرِيجِيًّا حَسَبَ الْحَاجَةِ وَالنَّتَائِجِ الْمُحَقَّقَةِ.

فَمَثَلًا:

يُخَفَّضُ اللَّحْمُ مِنْ نِصْفِ دَجَاجَةٍ إِلَى رُبْعِ دَجَاجَةٍ.



❦ وَإِذَا كُنْتَ تَتَنَاوَلُ أَرْبَعَ بَيْضَاتٍ، فَيُمْكِنُ تَقْلِيلُهَا إِلَى بَيْضَتَيْنِ.

❦ وَيُمْكِنُ تَوَزِيعُ الدُّهُونِ الصِّحِّيَّةِ عَلَى الْوَجْبَةِ بِنَحْوِ أَرْبَعِ مَلَاعِقٍ: مَلْعَقَتَانِ أَثْنَاءَ الطَّهْيِ، وَمَلْعَقَتَانِ بَعْدَ الطَّعَامِ.

❦ وَأَمَّا الثُّومُ، فَإِنَّهُ يُمْكِنُ زِيَادَتُهُ تَدْرِيجِيًّا حَسَبَ التَّحْمُلِ، مَعَ الْعِلْمِ أَنَّهُ لَيْسَ عُنْصُرًا أَسَاسِيًّا لِنَجَاحِ النِّظَامِ.

مُدَّةُ اتِّبَاعِ نِظَامِ الْكِتَوِ الصَّارِمِ

يُمْكِنُ اتِّبَاعُ نِظَامِ الْكِتَوِ الصَّارِمِ لِمُدَّةٍ تَتَرَاوَحُ بَيْنَ شَهْرٍ وَثَلَاثَةِ أَشْهُرٍ، ثُمَّ تَقْيِيمُ النِّتَائِجِ.

وَإِذَا لَمْ يَتَحَقَّقِ الْهَدَفُ الْمَنْشُودُ، فَقَدْ تَمَتَّدَتِ الْمُدَّةُ إِلَى سِتَّةِ أَشْهُرٍ أَوْ أَكْثَرَ حَسَبَ الْحَالَةِ وَالِاسْتِجَابَةِ.

وَقَدْ أَشَارَتْ بَعْضُ الدِّرَاسَاتِ إِلَى أَنَّ النِّظَامَاتِ قَلِيلَةَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ قَدْ تُسَهِّمُ فِي تَحْسِينِ بَعْضِ الْحَالَاتِ الصِّحِّيَّةِ عِنْدَ بَعْضِ الْأَشْخَاصِ، وَذَلِكَ تَحْتَ إِشْرَافِ طِبِّيِّ مُخْتَصٍّ.

غَيْرَ أَنَّهُمَا لَا تُعَدُّ عِلَاجًا مُسْتَقْلَلًا لِلْأَمْرَاضِ الْمُزْمِنَةِ أَوْ الْمُعْقَدَةِ، وَلَا تُغْنِي عَنِ الْمُتَابَعَةِ الطَّبِيبِيَّةِ وَالْعِلَاجِ الْمَوْصَى بِهِ.





الكيُّتُوالْمَعْدَل





يُعَدُّ الكيتو المعدّل خيارًا مناسبًا لمن يرغبون في إنقاص الوزن بطريقة أكثر مرونة، أو يجدون صعوبة في الالتزام بالكيتو الصّارم. ورغم أنّ نزول الوزن فيه يكون أبطأ عادةً، فإنه أسهل في الاستمرار عليه، وأكثر ملاءمةً ليكون نمط حياة طويل الأمد.

ويُعَدُّ الكيتو المعدّل أيضًا البوّابة التي ينصح بالعبور منها إلى الكيتو الصّارم؛ إذ لا يستحسن الانتقال إلى الكيتو الصّارم بصورة مفاجئة، بل يكون التدرج من خلال الكيتو المعدّل أكثر سهولةً وراحةً للجسم. وكذلك عند الانتهاء من مرحلة الكيتو الصّارم، تكون العودة إلى الكيتو المعدّل هي الطريق الأنسب للمحافظة على النتائج واستقرار الوزن.

لذلك ينصح بأن تكون البداية بالكيتو المعدّل لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، حتى يتهيأ الجسم تدريجيًا للتغيرات الغذائية قبل الانتقال إلى الكيتو الصّارم. بعد ذلك، يمكن اتباع الكيتو الصّارم لمدة تتراوح غالبًا بين ثلاثة إلى ستة أشهر حسب الحاجة والأهداف الصحية، وخلال هذه المدة يقترب كثير من الأشخاص من الوزن المستهدف، ويتحسن لديهم محيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم. وعند الوصول إلى النتائج المرجوة أو الاقتراب منها، تكون العودة إلى الكيتو المعدّل خطوة مناسبة للمحافظة على الوزن والنتائج المحققة، مع قدر أكبر من المرونة في اختيار الأطعمة.

أما في بعض الحالات الصحية التي تستدعي متابعة خاصة وتحت إشراف طبيّ، فقد تمتد مدة الكيتو الصّارم إلى سنة أو أكثر وفقًا لتقدير المختص. وبعد استقرار الحالة وتحقيق الأهداف، يمكن الانتقال إلى الكيتو المعدّل



يُوصَفِهِ نِظَامًا غِذَائِيًّا يُسَاعِدُ عَلَى الْمُحَافَظَةِ عَلَى النَّتَائِجِ، وَالِاسْتِمْرَارِ فِي نَمَطِ حَيَاةٍ صِحِّيٍّ مُتَوَازِنٍ.

الكَيْتُو المَعْدَلُ كَنَمَطِ حَيَاةٍ

الخطوة الأولى:

الكَيْتُو المَعْدَلُ لَيْسَ مَرَحَلَةً مُوقَّتَةً، بَلْ يُمَكِّنُ أَنْ يَكُونَ نَمَطًا غِذَائِيًّا مُسْتَمِرًّا لِسَنَوَاتٍ طَوِيلَةٍ. يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامَهُ كِبِدَايَةٍ تَدْرِجِيَّةٍ قَبْلَ الْإِنْتِقَالِ إِلَى الكَيْتُو الصَّارِمِ، كَمَا يُمَكِّنُ الْعَوْدَةَ إِلَيْهِ بَعْدَ تَحْقِيقِ الْهَدَفِ أَوْ الْوُصُولِ إِلَى الْوِزَنِ الصَّحِيحِ الْمَطْلُوبِ.

وَفِي بَعْضِ الْحَالَاتِ، قَدْ لَا يَكُونُ الكَيْتُو الصَّارِمُ مُنَاسِبًا لِلْجَمِيعِ، سَوَاءً بِسَبَبِ الظُّرُوفِ الصَّحِيَّةِ أَوْ نَمَطِ الْحَيَاةِ، وَهَنَا يَكُونُ الكَيْتُو المَعْدَلُ خِيَارًا عَمَلِيًّا وَمَرِنًا يُمَكِّنُ الْاسْتِمْرَارَ عَلَيْهِ.

يَعْتَمِدُ هَذَا النِّظَامُ عَلَى التَّوَازُنِ فِي اخْتِيَارِ الطَّعَامِ وَتَقْلِيلِ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ دُونَ الْإِلْتِزَامِ الصَّارِمِ، مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى خَفْضِ الْوِزَنِ أَوْ الْحِفَاطِ عَلَيْهِ بِطَرِيقَةٍ أَكْثَرِ اسْتِدَامَةً وَدُونَ شُعُورٍ بِالْحِرْمَانِ.

وَبِذَلِكَ يُمَكِّنُ اعْتِبَارُ الكَيْتُو المَعْدَلِ أُسْلُوبًا غِذَائِيًّا مَرِنًا يُنَاسِبُ فِتَاتٍ مُخْتَلِفَةً، وَيُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ عَادَاتٍ صِحِّيَّةٍ يُمَكِّنُ الْاسْتِمْرَارَ عَلَيْهَا عَلَى الْمَدَى الطَّوِيلِ.

التَّعَرُّفُ عَلَى نَوْعِيَّةِ الطَّعَامِ

الخطوة الثانية:

فِي هَذِهِ الْمَرَحَلَةِ نَنْتَقِلُ مِنَ الْفَهْمِ الْعَامِّ لِلنِّظَامِ إِلَى التَّطْبِيقِ الْعَمَلِيِّ، مِنْ خِلَالِ

التَّعَرُّفِ عَلَى الْأَطْعِمَةِ الْمُنَاسِبَةِ لِلْكَيْتُو الْمُعَدَّلِ، وَكَيْفِيَّةِ اخْتِيَارِهَا بِوَعْيٍ وَتَوَازُنٍ.
وَهُنَا يَكُونُ الْهَدَفُ هُوَ الْإِسْتِمْرَارُ فِي الْحِفَاطِ عَلَى النَّتَاجِ، مَعَ مَرُونَةٍ أَكْبَرَ فِي
الْخِيَارَاتِ الْغِذَائِيَّةِ؛ لِتَحْقِيقِ اسْتِقْرَارٍ صَحِّيٍّ طَوِيلِ الْأَمَدِ.
كُلُّ مَا كَانَ مَسْمُوحًا بِهِ فِي الْكَيْتُو الصَّارِمِ يُمَكِّنُ الْإِسْتِمْرَارَ عَلَيْهِ، مَعَ إِمْكَانِيَّةِ
إِضَافَةِ بَعْضِ الْأَطْعِمَةِ بِشَكْلِ مُعْتَدِلٍ، مِثْلَ:

١- خُبْزُ الشَّعِيرِ أَوْ الدُّخْنِ

يُمْكِنُكَ اخْتِيَارَ خُبْزِ الشَّعِيرِ أَوْ الدُّخْنِ حَسَبَ مَا يُنَاسِبُ جِسْمَكَ. كَثِيرٌ مِنَ
النَّاسِ يَجِدُونَ خُبْزَ الشَّعِيرِ أَحَفَّ وَأَفْضَلَ لِلْهَضْمِ، بَيْنَمَا يُفَضِّلُ آخَرُونَ الدُّخْنَ.
فَاخْتَرِ مَا يُنَاسِبُكَ.

٢- الْخُبْزُ الْأَسْمَرُ

يُمْكِنُكَ تَنَاوُلَ قِطْعَةٍ صَغِيرَةٍ يَوْمِيًّا فَقَطْ، وَحَاوِلِ قَدْرَ الْإِمْكَانِ التَّقْلِيلَ مِنَ الْخُبْزِ
الْأَبْيَضِ، بَلْ يُفَضِّلُ تَرْكُهُ؛ لِأَنَّ ضَرَرَهُ أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِ.

٣- الْبُقُولِيَّاتُ

مِثْلُ: الْفُولِ، وَالْعَدَسِ، وَالْفَاصُولِيَّاءِ، وَالْبَزَالَاءِ، وَالْحِمَصِ. كُلُّهَا خِيَارَاتٌ جَيِّدَةٌ
عِنْدَمَا تُؤْكَلُ بِاعْتِدَالٍ.

٤- الْأَلْبَانُ وَمُسْتَقَائِهَا

مِثْلُ: الْحَلِيبِ، وَاللَّبَنِ، وَالْجُبْنِ، وَالزَّبَادِي.



٥- الْفَوَاكِهِ

يُمْكِنُكَ الْإِسْتِمْتَاعُ بِالْفَوَاكِهِ، لَكِنْ بِاعْتِدَالٍ. حَاوِلْ تَنْوِيعَهَا، وَلَا تَجْعَلِ الْكَمِّيَّةَ كَبِيرَةً، وَاسْتَمِعْ إِلَى جِسْمِكَ، خَاصَّةً إِذَا كَانَتْ لَدَيْكَ حَسَاسِيَّةٌ مِنَ السُّكَّرِ.

٦- الْعَسَلُ

يُمْكِنُ تَنَاوُلُ الْعَسَلِ بِكَمِّيَّاتٍ بَسِيطَةٍ إِذَا كُنْتَ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ، وَضَمَنْ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ مُتَوَازِنٍ. أَمَّا إِذَا كُنْتَ مُصَابًا بِالسُّكَّرِيِّ، فَيُفَضَّلُ اسْتِشَارَةُ مُخْتَصِّ لِتَحْدِيدِ الْكَمِّيَّةِ الْمُنَاسِبَةِ لَكَ حَسَبَ حَالَتِكَ.

وَمِنْ الْجَدِيرِ بِالذِّكْرِ أَنَّ بَعْضَ التَّوَصِيَّاتِ الطَّبِيبِيَّةِ تُشِيرُ إِلَى إِمْكَانِيَّةِ تَنَاوُلِ كَمِّيَّاتٍ صَغِيرَةٍ جِدًّا مِنَ الْعَسَلِ لَدَى بَعْضِ مَرْضَى السُّكَّرِيِّ، مِثْلَ مِلْعَقَةٍ صَغِيرَةٍ يَوْمِيًّا كَحَدِّ أَقْصَى، وَذَلِكَ وَفْقَ الْحَالَةِ الْفَرْدِيَّةِ وَتَحْتَ إشرافٍ طِبِّيٍّ.

٧- الْمَكْسَّرَاتُ

الْمَكْسَّرَاتُ خِيَارٌ جَمِيلٌ وَمُفِيدٌ، لَكِنْ لَا تُكْثِرْ مِنْهَا؛ فَالْقَلِيلُ مِنْهَا يُمِدُّكَ بِطَاقَةٍ جَيِّدَةٍ دُونَ إِفْرَاطٍ.

٨- التَّمْرُ

يُمْكِنُ تَنَاوُلُ التَّمْرِ بِاعْتِدَالٍ ضَمَنْ الْكِتُو الْمُعَدَّلِ، مَعَ مُرَاعَاةِ الْكَمِّيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ وَعَدَمِ الْمُبَالَغَةِ؛ حَتَّى لَا يُؤَثِّرَ ذَلِكَ فِي الْهَدَفِ الْغِذَائِيِّ.

أَمَّا فِي حَالِ الْإِصَابَةِ بِالسُّكَّرِيِّ، فَيُفَضَّلُ الْإِكْتِفَاءُ بِكَمِّيَّاتٍ مَحْدُودَةٍ جِدًّا، مِثْلَ ثَلَاثِ حَبَّاتٍ يَوْمِيًّا كَحَدِّ أَقْصَى، وَذَلِكَ حَسَبَ الْحَالَةِ وَتَحْتَ إشرافٍ مُخْتَصِّ.



٩- الدَّهُونُ الطَّبِيعِيَّةُ

فِي هَذَا النَّظَامِ، لَسَتْ مُضْطَرًا إِلَى التَّزْكِيَةِ عَلَى الدَّهُونِ بَعْدَ الْأَكْلِ. اسْتَخْدِمِهَا فِي الطَّبْخِ، وَرَكِّزْ عَلَى التَّنَوُّعِ فِي طَعَامِكَ بَدَلًا مِنَ الْإِلْتِمَامِ الصَّارِمِ بِنَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الْوَجَبَاتِ.

١٠- مُضَادَاتُ الْأَكْسَدَةِ

يُمْكِنُكَ الْإِسْتِمْرَارُ عَلَى الْمَشْرُوبَاتِ وَالْأَعْشَابِ الطَّبِيعِيَّةِ الْخَالِيَةِ مِنَ السُّكَّرِ، كَمَا فِي الْكَيْثُو الصَّارِمِ.

١١- الْأَكْلُ بَعْدَ الْمَغْرَبِ

يُفَضَّلُ أَنْ تُحَاوِلَ قَدْرَ الْإِمْكَانِ عَدَمَ الْأَكْلِ بَعْدَ الْمَغْرَبِ، لَكِنْ إِذَا اضْطُرَرْتَ فِي مُنَاسَبَةٍ أَوْ ضَيْفَةٍ، فَلَا تَشْعُرْ بِالذَّنْبِ؛ فَالْمُهْمُ هُوَ الْإِسْتِمْرَارُ، وَلَيْسَ الْكَمَالُ.

١٢- النَّوْمُ الْمُبَكِّرُ

حَاوِلْ أَنْ تَمْنَحَ جِسْمَكَ رَاحَتَهُ الْكَافِيَةَ. فَالنَّوْمُ الْجَيِّدُ لَيْسَ رَفَاهِيَّةً، بَلْ هُوَ جُزْءٌ مِنْ صِحَّتِكَ وَطَاقَتِكَ الْيَوْمِيَّةِ.

ثَانِيًا: مَا يُفَضَّلُ تَقْلِيلُهُ أَوْ تَجَنُّبُهُ حِفَظًا عَلَى صِحَّتِكَ وَوَزْنِكَ الصَّحِيِّ، بَلْ وَعَافِيَتِكَ

الْأَرْزُ.

السَّعِيرِيَّةُ.

الْمَكْرُونَةُ.

الْبَطَاطِسُ.

المُقْلِيَّاتُ، مِثْلُ الشَّيْبِسِ.

الْأَطْعِمَةُ الْمُصَنَّعَةُ، وَالْمُعْلَبَاتُ الْمُحَلَّلَةُ أَوْ الْمُضَافُ إِلَيْهَا السُّكَّرُ.

السُّكَّرُ، وَالْحَلْوَيَاتُ، وَالْمَشْرُوبَاتُ السُّكَّرِيَّةُ.

الدَّقِيقُ الْأَبْيَضُ.

الرُّيُوتُ الْمُهْدَرَجَةُ.

السَّمْنُ النَّبَاتِيُّ.

الْمَشْرُوبَاتُ الْغَازِيَّةُ.

الْجُبْنُ الصِّنَاعِيُّ عَالِي التَّصْنِيعِ.

وَقْتُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ

الْخُطْوَةُ الثَّالِثَةُ:

لَا يَقِفُ نَجَاحُ الْكِتَابِ الْمُعَدَّلِ عَلَى نَوْعِيَّةِ الطَّعَامِ فَحَسْبُ، بَلْ يَشْمَلُ أَيْضًا حُسْنَ اخْتِيَارِ وَقْتِ تَنَاوُلِهِ. فَتَنْظِيمُ مَوَاعِيدِ الْوَجَبَاتِ يُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى الْإِسْتِفَادَةِ مِنَ الطَّاقَةِ بِصُورَةٍ أَفْضَلَ، وَيُسَهِّمُ فِي تَحْسِينِ الصِّحَّةِ وَالْحِفَاطِ عَلَى الْوُزْنِ. وَيُمْكِنُكَ اخْتِيَارُ أَحَدِ النِّظَامَيْنِ التَّالِيَيْنِ بِحَسَبِ مَا يُنَاسِبُ ظُرُوفَكَ وَنَمَطَ حَيَاتِكَ:

أَوَّلًا: نِظَامُ الْوَجَبَتَيْنِ الْيَوْمِيَّتَيْنِ (١٦/٨)

يَعْتَمَدُ هَذَا النِّظَامُ عَلَى الصِّيَامِ لِمُدَّةِ سِتِّ عَشْرَةَ سَاعَةً، وَتَنَاوُلِ الطَّعَامِ خِلَالَ نَافِذَةٍ زَمَنِيَّةٍ مُدَّتْهَا ثَمَانِي سَاعَاتٍ.

يَعْتَمَدُ هَذَا النِّظَامُ عَلَى تَنَاوُلِ وَجَبَتَيْنِ فَقَطْ فِي الْيَوْمِ، مَعَ تَنْظِيمِ الْفَاصِلِ الزَّمَنِيِّ



بَيْنَهُمَا.

وَجِبَةُ الْفُطُور:

تُتَنَاوَلُ فِي السَّاعَةِ الثَّامِنَةِ صَبَاحًا، أَوْ فِي الْوَقْتِ الَّذِي يُنَاسِبُكَ إِذَا اخْتَرْتَ مَوْعِدًا آخَرَ.

ثُمَّ يَمْتَنِعُ عَنِ الطَّعَامِ لِمُدَّةِ ثَمَانِي سَاعَاتٍ، وَيُسَمَحُ خِلَالَهَا بِشُرْبِ الْمَاءِ، وَالْقَهْوَةِ، وَالشَّايِ، وَالْمَشْرُوبَاتِ الْعُشْبِيَّةِ الْخَالِيَةِ مِنَ السُّكَّرِ.

وَجِبَةُ الْغَدَاء:

تُتَنَاوَلُ فِي السَّاعَةِ الرَّابِعَةِ عَصْرًا، وَتَكُونُ وَجِبَةً مُتَوَازِنَةً مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْمَسْمُوحَةِ. ثُمَّ تَبْدَأُ فَتْرَةُ الصِّيَامِ الْمُمْتَدَّةُ سِتَّ عَشْرَةَ سَاعَةً، وَتَسْتَمِرُّ حَتَّى السَّاعَةِ الثَّامِنَةِ مِنْ صَبَاحِ الْيَوْمِ التَّالِي، لِيُسْتَأْنَفَ النِّظَامُ مِنْ جَدِيدٍ.

نِظَامُ الْوَجِبَةِ الْوَاحِدَةِ يَوْمِيًّا (٢٤ سَاعَةً).

اجْعَلْ وَجِبَتِي الْيَوْمِ فِي وَجِبَةٍ وَاحِدَةٍ مُتَكَامِلَةٍ، تَجْمَعُ اخْتِيَا جَاتِكَ الْغِدَائِيَّةَ دُونَ إِفْرَاطٍ.

ثُمَّ ابْدَأْ فَتْرَةَ الصِّيَامِ، وَمُدَّتُهَا أَرْبَعٌ وَعِشْرُونَ سَاعَةً، حَتَّى يَحِينَ مَوْعِدُ الْوَجِبَةِ التَّالِيَةِ فِي الْيَوْمِ الَّذِي يَلِيهِ.

تَنْبِيْه:

لَيْسَ الْمَقْصُودُ مِنَ الصِّيَامِ الْمُسَقَّةُ أَوْ الْجَزْمَانِ، بَلْ تَنْظِيمُ وَقْتِ الطَّعَامِ وَمَنْحُ الْجِسْمِ فُرْصَةً لِلرَّاحَةِ وَالِاسْتِفَادَةِ الْأَمْثَلِ مِنَ الطَّاقَةِ. فَاخْتَرِ النِّظَامَ الَّذِي تَسْتَطِيعُ الْمُوَظَبَةَ عَلَيْهِ؛ فَالْعِبْرَةُ بِالِاسْتِمْرَارِ، لَا بِالْمُبَالَغَةِ.



زيادة الوزن:

إِذَا كَانَ هَدْفُكَ هُوَ زِيَادَةُ الْوَزَنِ، فَاحْرِصْ أَوَّلًا عَلَى التَّكَاكُدِ مِنْ أَنْ وَزْنُكَ أَقَلُّ مِنَ الْمَعْدَلِ الطَّبِيعِيِّ فَعَلًا؛ فَلَيْسَ كُلُّ مَنْ يَبْدُو نَحِيفًا يَحْتَاجُ إِلَى زِيَادَةِ الْوَزَنِ، بَلِ الْمَقْصُودُ هُوَ الْوُصُولُ إِلَى وَزْنٍ صَحِيحٍ يُنَاسِبُ طَوْلَكَ وَبَنِيَّةَ جِسْمِكَ، وَيُعِينُكَ عَلَى الْعَيْشِ بِنَشَاطٍ وَعَافِيَةٍ.

كَيْفَ تَعْرِفُ أَنْ وَزْنُكَ أَقَلُّ مِنَ الْمَعْدَلِ الطَّبِيعِيِّ؟

أَوَّلًا: احْسِبِ مُؤَشِّرَ كُتْلَةِ الْجِسْمِ (BMI)

يُعَدُّ مُؤَشِّرُ كُتْلَةِ الْجِسْمِ مِنْ أَبْسَطِ الْوَسَائِلِ لِمَعْرِفَةِ مَا إِذَا كَانَ وَزْنُكَ مُنَاسِبًا لَطَوْلِكَ.

طَرِيقَةُ الْحِسَابِ:

الْوَزْنُ بِالْكِيلُوغَرَامِ ÷ (الطُّولُ بِالْمِثْرِ × الطُّولُ بِالْمِثْرِ).

النتائج:

أَقَلُّ مِنْ	١٨,٥	نَقْصٌ فِي الْوَزَنِ.
مِنْ	١٨,٥	إِلَى ٢٤,٩ وَزْنٌ طَبِيعِيٌّ
مِنْ	٢٥	إِلَى ٢٩,٩ زِيَادَةٌ فِي الْوَزَنِ.
٣٠.	فَأَكْثَرُ	سِمَةٌ

فَإِذَا كَانَ الْمُؤَشِّرُ أَقَلَّ مِنْ (١٨,٥)، فَهَذَا يَدُلُّ - فِي الْغَالِبِ - عَلَى أَنْ وَزْنُكَ دُونَ الْمَعْدَلِ الطَّبِيعِيِّ.



ثَانِيًا: انْتَبِهْ إِلَى الْعَلَامَاتِ الْجَسَدِيَّةِ

قَدْ يُرْسِلُ الْجِسْمُ إِشَارَاتٍ تُنَبِّهُهُ إِلَى نَقْصِ الْوُزْنِ، وَمِنْهَا:

نُحُولٌ وَاضِحٌ فِي الْجِسْمِ أَوْ الْوَجْهِ.

بُرُوزُ الْعِظَامِ، خَاصَّةً فِي الْكَتِفَيْنِ أَوْ الْأَضْلَاعِ.

ضَعْفُ الْكُتْلَةِ الْعَضَلِيَّةِ.

الشُّعُورُ بِالتَّعَبِ وَالْإِرْهَاقِ بِسُرْعَةٍ.

ثَالِثًا: قَارِنْ وَزْنَكَ بِطُولِكَ وَعُمْرِكَ

تُوجَدُ جَدَاوِلُ صِحِّيَّةٌ تُبَيِّنُ الْوُزْنَ الْمُنَاسِبَ لِكُلِّ طَوْلِ، وَعُمْرٍ، وَجِنْسٍ. فَإِذَا كَانَ وَزْنُكَ أَقَلَّ بِكَثِيرٍ مِنَ الْمُعَدَّلِ الْمَتَوَقَّعِ، فَقَدْ يَكُونُ ذَلِكَ مُؤَشِّرًا عَلَى النُّحُولِ.

رَابِعًا: رَاقِبْ صِحَّتَكَ وَنَشَاطَكَ الْيَوْمِيَّ

فَالْجِسْمُ يُعَلِّمُكَ أَحْيَانًا بِمَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ، وَمِنْ ذَلِكَ:

الشُّعُورُ الْمُتَكَرِّرُ بِالتَّعَبِ.

ضَعْفُ التَّرْكِيزِ.

كَثْرَةُ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ أَوْ نَزَلَاتِ الْبَرْدِ.

وَقَدْ تَدُلُّ هَذِهِ الْعَلَامَاتُ عَلَى أَنَّ الْجِسْمَ لَا يَحْصُلُ عَلَى كِفَايَتِهِ مِنَ الطَّاقَةِ وَالْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ.

الْخُلَاصَةُ:

أَوَّلُ خُطْوَةٍ فِي طَرِيقِ زِيَادَةِ الْوُزْنِ هِيَ مَعْرِفَةُ وَضْعِكَ الصَّحِيحِ بِدِقَّةٍ؛ وَذَلِكَ بِحِسَابِ





مُؤَشِّرِ كُتْلَةِ الْجِسْمِ، ثُمَّ مَلاحَظَةِ حَالَتِكَ الصِّحِّيَّةِ وَالْعَلَامَاتِ الْجَسَدِيَّةِ.
فَإِذَا كَانَ الْمُؤَشِّرُ أَقَلَّ مِنْ (١٨,٥) بِشَكْلِ مُسْتَمِرٍّ، فَقَدْ يَكُونُ مِنَ الْمُنَاسِبِ الْبَدْءُ
بِخُطَّةٍ صَحِيَّةٍ مُتَوَازِنَةٍ لِمِيزَانَةِ الْوِزْنِ.
وَقَدْ سَبَقَ الْحَدِيثُ عَنْ طَرِيقَةِ حِسَابِ مُؤَشِّرِ كُتْلَةِ الْجِسْمِ عِنْدَ الْكَلَامِ عَلَى
الْكِتُو الصَّارِمِ، فَرَاغَهُ لِتُجَدِّدَ بِهِ الْعَهْدَ، وَاجْعَلْهُ مِيزَانًا تُتَابِعُ بِهِ تَقَدُّمَكَ نَحْوَ
هَدَفِكَ الصَّحِيحِ.



كَيْفَ تَزِيدُ وَزَنَكَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيَّةٍ؟





إِذَا كَانَ وَزْنُكَ أَقَلَّ مِنَ الْمَعْدَلِ الطَّبِيعِيِّ، وَكُنْتَ تَرْغُبُ فِي زِيَادَتِهِ، فَاعْلَمْ أَنَّ الْغَايَةَ لَيْسَتْ مُجَرَّدَ زِيَادَةِ الرَّفْمِ الَّذِي يُظَاهِرُهُ الْمِيزَانُ، بَلْ بِنَاءُ جِسْمٍ أَقْوَى، وَصِحَّةٍ أَفْضَلٍ، وَحَيَوِيَّةٍ أَدْوَمٍ.

وَلَيْسَ السَّرُّ فِي الْإِكْتِنَارِ مِنَ الطَّعَامِ عَلَى نَحْوِ عَشَوَائِيٍّ، بَلْ فِي حُسْنِ الْإِخْتِيَارِ، وَالتَّدَرُّجِ، وَمَنْحِ الْجِسْمِ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ لِيَبْنِيَ نَفْسَهُ بِصُورَةٍ صَحِيَّةٍ وَمُتَوَازِنَةٍ.

زِدْ سُعْرَاتِكَ الْحَرَارِيَّةَ تَدْرِيجِيًّا

الْخُطْوَةُ الْأُولَى:

ابْدَأْ بِزِيَادَةِ مَا تَتَنَاوَلُهُ يَوْمِيًّا بِمِقْدَارِ (٣٠٠) إِلَى (٥٠٠) سُعْرَةٍ حَرَارِيَّةٍ، وَاجْعَلْ هَذِهِ الزِّيَادَةَ مِنْ أَطْعِمَةٍ غَنِيَّةٍ بِالْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ، لَا مِنَ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ الَّتِي تُكَثِّرُ السُّعْرَاتِ وَتَقِلُّ فَائِدَتَهَا.

اخْتَرِ أَطْعِمَةً تُغْذِي جِسْمَكَ وَتَبْنِيهِ

الْخُطْوَةُ الثَّانِيَّةُ:

اِحْرِصْ عَلَى أَنْ يَكُونَ طَعَامُكَ غَنِيًّا بِالسُّعْرَاتِ وَالْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ فِي آنٍ وَاحِدٍ، وَمِنْ ذَلِكَ:

🌿 **الدَّهُونُ الصَّحِيَّةُ**، مِثْلُ: زَيْتِ الزَّيْتُونِ، وَالزُّبْدَةِ، وَالْأَفُوكَادُو.

🌿 **مَصَادِرُ الْبُرُوتَيْنِ**، مِثْلُ: الْبَيْضِ، وَالْدَّجَاجِ، وَاللُّحُومِ.

🌿 **الْأَجْبَانُ كَامِلَةُ الدَّسَمِ.**

🌿 **الْمَكْسَرَاتُ**، مِثْلُ: اللَّوْزِ، وَالْجَوْزِ، وَالْكَاجُو، بِاعْتِدَالٍ.

🌿 **الْحَلِيبُ كَامِلُ الدَّسَمِ**، إِذَا كَانَ يُنَاسِبُكَ.



فَهَذِهِ الْأَطْعِمَةُ لَا تُسَاعِدُ عَلَى زِيَادَةِ الْوَزْنِ فَحَسْبُ، بَلْ تُمَدِّدُ الْجِسْمَ بِمَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ لِبِنَاءِ الْعَضَلَاتِ وَتَقْوِيَةِ أَنْسِجَتِهِ.

وَرَّعْ وَجَبَاتَكَ عَلَى مَدَارِ الْيَوْمِ

الْخُطْوَةُ الثَّالِثَةُ:

بَدَلًا مِنَ الْاِكْتِفَاءِ بِوَجَبَتَيْنِ أَوْ ثَلَاثٍ وَجَبَاتٍ، حَاوِلْ أَنْ يَشْتَمِلَ يَوْمُكَ عَلَى:

ثَلَاثِ وَجَبَاتٍ رَئِيسِيَّةٍ.

وَجَبَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ بَيْنَ الْوَجَبَاتِ.

فَهَذِهِ الطَّرِيقَةُ يَحْصُلُ جِسْمُكَ عَلَى الطَّاقَةِ بِصُورَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ، وَيَسْهُلُ عَلَيْكَ تَحْقِيقُ احْتِيَاجِكَ مِنَ السُّعْرَاتِ دُونَ شُعُورٍ بِالِامْتِلَاءِ أَوْ الْمَشَقَّةِ.

جَنِّبْ جِسْمَكَ الْحَرَقَ الْمُفْرَطَ

الْخُطْوَةُ الرَّابِعَةُ:

إِذَا كَانَ هَدَفُكَ زِيَادَةَ الْوَزْنِ، فَلَا تُبَالِغْ فِي الْأَنْشِطَةِ الَّتِي تَسْتَهِلُكَ كَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ مِنَ الطَّاقَةِ.

قَلِّلْ مِنْ تَمَارِينِ الْكَارْدِيُو الطَّوِيلَةِ.

حَافِظْ عَلَى نَشَاطٍ بَدَنِيٍّ مُعْتَدِلٍ.

وَأَجْعَلْ اِهْتِمَامَكَ الْأَكْبَرَ بِتَمَارِينِ الْمُقَاوَمَةِ وَبِنَاءِ الْعَضَلَاتِ.



ابْنُ عَصَلَانِكَ، وَلَا تَجْمَعِ
الدُّهُونَ فَقَطْ

الْخُطْوَةُ الْخَامِسَةُ:

إِذَا زَادَ مَا تَتَنَاوَلُهُ مِنَ الطَّعَامِ، فَإِنَّ جِسْمَكَ يَحْتَاجُ إِلَى سَبَبٍ يَدْفَعُهُ إِلَى تَحْوِيلِ
هَذِهِ الطَّاقَةِ إِلَى عَضَلَاتٍ، لَا إِلَى دُهُونٍ مُتْرَاكِمَةٍ.

وَمِنْ أَفْضَلِ مَا يَحَقِّقُ ذَلِكَ تَمَارِينُ الْمُقَاوَمَةِ، مِثْلُ:

❧ ١- تَمَارِينُ الْأَوْزَانِ (الْحَدِيدِ).

❧ ٢- تَمَارِينُ وَزْنِ الْجِسْمِ، وَهِيَ التَّمَارِينُ الَّتِي تَعْتَمِدُ عَلَى وَزْنِ جِسْمِكَ دُونَ
الْحَاجَةِ إِلَى أَجْهَزَةٍ، وَمِنْهَا:

➤ **الضَّغْطُ (Push-up):** وَهُوَ تَمْرِينٌ يُؤَدَّى بِرَفْعِ الْجِسْمِ وَخَفْضِهِ بِاسْتِخْدَامِ
الدِّرَاعَيْنِ، مَعَ الْحِفَاطِ عَلَى اسْتِقَامَةِ الْجِسْمِ. وَيُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ عَضَلَاتِ الصَّدْرِ،
وَالْكَتِفَيْنِ، وَالدِّرَاعَيْنِ، كَمَا يُسَهِّمُ فِي تَقْوِيَةِ عَضَلَاتِ الْجَذْعِ.

➤ **الْقُرْفَصَاءُ (Squat):** وَهُوَ تَمْرِينٌ يُؤَدَّى بِثَنِي الرُّكْبَتَيْنِ وَخَفْضِ الْجِسْمِ نَحْوَ
الْأَسْفَلِ، ثُمَّ الْعُودَةَ إِلَى وَضْعِ الْوُقُوفِ. وَيُقَوِّي عَضَلَاتِ الْفَخْذَيْنِ، وَالْأَرْذَافِ،
وَالسَّاقَيْنِ، وَيُسَاعِدُ عَلَى تَحْسِينِ التَّوَازُنِ وَالثَّبَاتِ.

➤ **الْعَقْلَةُ (Pull-up):** وَهُوَ تَمْرِينٌ يُؤَدَّى بِالتَّعَلُّقِ عَلَى عَارِضَةٍ ثَابِتَةٍ، ثُمَّ رَفْعِ
الْجِسْمِ حَتَّى يَفْتَرِبَ الدَّقْنُ مِنْ مُسْتَوَى الْعَارِضَةِ، ثُمَّ الزُّوْلُ بِبُطْءٍ. وَيُقَوِّي عَضَلَاتِ
الظَّهْرِ، وَالْكَتِفَيْنِ، وَالدِّرَاعَيْنِ، وَيَعْدُ مِنْ أَفْضَلِ التَّمَارِينِ لِتَقْوِيَةِ الْجُزْءِ الْعُلَوِيِّ مِنَ
الْجِسْمِ.

وَمَعَ الْإِسْتِمْرَارِ، زِدْ عَدَدَ التَّكَرَّارَاتِ أَوْ الْأَوْزَانَ تَدْرِيجِيًّا بِمَا يُنَاسِبُ قُدْرَتَكَ؛
فَالْتَدَرُّجُ أَسَاسُ التَّقَدُّمِ، وَالْمَدَافِئَةُ سَبِيلُ النِّجَاحِ.



فَعِنْدَمَا يَجْتَمِعُ الْغِذَاءُ الْجَيِّدُ مَعَ التَّمَرِينِ الْمُنَاسِبِ، تَكُونُ الزِّيَادَةُ فِي الْوَزْنِ أَكْثَرَ صِحَّةً، وَأَجْمَلَ مَظْهَرًا، وَأَدْوَمَ أَثَرًا.

أَعْطِ جِسْمَكَ حَقَّهُ مِنْ
الرَّاحَةِ

الْخُطْوَةُ السَّادِسَةُ:

لَيْسَ النَّوْمُ رَفَاهِيَّةً، بَلْ هُوَ رُكْنٌ أَسَاسِيٌّ فِي بِنَاءِ الْعَضَلَاتِ وَاسْتِعَادَةِ الْجِسْمِ لِقُوَّتِهِ.

فَاخِرِصْ عَلَى النَّوْمِ مِنْ سَبْعٍ إِلَى تِسْعٍ سَاعَاتٍ يَوْمِيًّا، وَامْنَحْ جِسْمَكَ الْفُرْصَةَ لِيُحْسِنَ الْإِسْتِفَادَةَ مِمَّا تَنَاوَلْتَهُ مِنْ غِذَاءٍ، وَلِيُجَدِّدَ أَنْسَجَتَهُ وَيَبْنِيَ عَضَلَاتِهِ.

الْخُلَاصَةُ:

تَقُومُ زِيَادَةُ الْوَزْنِ الصَّحِيَّةُ عَلَى أُسُسٍ مُتَكَامِلَةٍ: زِيَادَةُ السُّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ بِتَدْرُجٍ، وَاخْتِيَارِ الْغِذَاءِ الْمُغْذِي، وَتَوَزِيعِ الْوُجَبَاتِ، وَمُمَارَسَةِ تَمَارِينِ الْمُقَاوَمَةِ، وَالْحِرْصِ عَلَى الرَّاحَةِ وَالنَّوْمِ الْكَافِي.

وَتَذَكَّرْ دَائِمًا أَنَّ النَّجَاحَ لَا يُقَاسُ بِرَقْمٍ يَظْهَرُ عَلَى الْمِيزَانِ فَقَطْ، بَلْ بِمَا تَكْسِبُهُ مِنْ قُوَّةٍ، وَصِحَّةٍ، وَنَشَاطٍ، وَبِمَا تَبْنِيهِ مِنْ كُتْلَةٍ عَضَلِيَّةٍ تُعِينُكَ عَلَى أَنْ تَعِيشَ بِعَافِيَةٍ وَتَبْلُغَ أَفْضَلَ نُسخَةٍ مِنْ نَفْسِكَ.



الاستخدامات العلاجية للكيُتو





لَيْسَ نِظَامُ الْكِيثُو مُجَرَّدَ أُسْلُوبٍ لِنَقْصِ الْوِزْنِ، بَلْ يَتَجَاوَزُ ذَلِكَ فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ لِيَدْخُلَ مَجَالِ الاسْتِخْدَامَاتِ الطِّبِّيَّةِ، وَذَلِكَ تَحْتَ إِشْرَافِ الطَّبِيبِ وَالْمُخْتَصِّينَ.

فَقَدْ أَظْهَرَ فَعَالِيَّةٌ فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ، فِي حِينٍ لَا تَزَالُ حَالَاتٌ أُخْرَى تَحْتَ مِظَلَّةِ الْبَحْثِ وَالدِّرَاسَةِ.

وَإِذَا كَانَ الْهَدَفُ مِنْ تَطْبِيقِ نِظَامِ الْكِيثُو هُوَ الْمُحَافَظَةُ عَلَى الصِّحَّةِ أَوْ الْإِسْتِفَادَةُ مِنْهُ فِي مُسَاعَدَةِ بَعْضِ الْحَالَاتِ الْمَرَضِيَّةِ، مِثْلَ السُّكَّرِيِّ مِنَ النَّوعِ الثَّانِي وَبَعْضِ أَنْوَاعِ السَّرَطَانِ وَغَيْرِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ يَتَطَلَّبُ مُتَابَعَةً طَبِيبَةً دَقِيقَةً وَإِشْرَافًا مُسْتَمِرًّا. وَلِذَلِكَ يُنْصَحُ كُلُّ مَنْ يُفَكِّرُ فِي اسْتِخْدَامِ الْكِيثُو لِأَغْرَاضٍ صِحِّيَّةٍ أَوْ عِلَاجِيَّةٍ أَنْ يَرْجِعَ إِلَى الطَّبِيبِ الْمُعَالِجِ، خُصُوصًا إِذَا كَانَ يُعَانِي مِنْ مَرَضٍ مُزْمِنٍ أَوْ يَتَنَاوَلُ أَدْوِيَةً بِصُورَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ.

العالات التي يُستخدَمُ فيها الكيُثو

١- الصَّرَعُ الْمُقاوِمُ لِلأَدْوِيَةِ

يُعَدُّ هَذَا أَشْهَرَ الاسْتِخْدَامَاتِ الطِّبِّيَّةِ لِلنِّظَامِ الْكِيثُونِيِّ وَأَقْدَمُهَا، إِذْ اسْتُخْدِمَ مِنْذُ عَشْرَاتِ السِّنِينَ لِمُسَاعَدَةِ مَرْضَى الصَّرَعِ، خُصُوصًا الْأَطْفَالُ الَّذِينَ لَا يَسْتَجِيبُونَ لِلْعِلَاجِ الدَّوَائِيِّ بِالشَّكْلِ الْمَطْلُوبِ.

وَقَدْ أَثْبَتَتِ الدِّرَاسَاتُ أَنَّ النِّظَامَ الْكِيثُونِيَّ قَدْ يُسَاعِدُ عَلَى تَقْلِيلِ عَدَدِ النَّوَبَاتِ وَشِدَّتِهَا لَدَى بَعْضِ الْحَالَاتِ، وَلِذَلِكَ يُعْتَمَدُ عَلَيْهِ فِي بَعْضِ الْمَرَاكِزِ الطِّبِّيَّةِ كَجُزٍّ مِنَ الْخُطَّةِ الْعِلَاجِيَّةِ.



٢- بعض اضطرابات التمثيل الغذائي

يُستخدَم الكيُثو في بعض الأمراض الوراثية التي تتعلّق باستقلاب الطاقة داخل الجسم، ومن أبرزها:

❁ نقص ناقل الجوكوز إلى الدماغ (GLUT 1 Deficiency).

❁ بعض اضطرابات تمثيل الطاقة التي تؤثر في وظائف المخ والجهاز العصبي. وفي هذه الحالات، يُعتبر الكيُثو علاجًا طبيعيًا مُعتمدًا، وليس مُجرّد نظام غذائيّ لنقص الوزن.

٣- السكري من النوع الثاني ومقاومة الإنسولين

قد يُساعد الكيُثو على تحسين حساسية الجسم للإنسولين، وخفض مستويات السكر في الدم لدى بعض المرضى.

كما قد يُسهم في تقليل احتياج بعض الأدوية، إذا طبّق ضمن خطة علاجية متكاملة وتحت إشراف طبيّ.

ومع ذلك، فهو ليس بديلًا عن العلاج الطبيّ، بل وسيلة مُساعدة تكميلية، خصوصًا لمرضى السكري الذين يستخدمون أدوية خافضة للسكر أو الإنسولين.

٤- السمنة وزيادة الوزن المفرطة

يُستخدَم الكيُثو كوسيلة مُساعدة على خفض الوزن؛ إذ يُساهم في تقليل الشهية، وتخفيف الجسم على استخدام الدهون المخزّنة كمصدر للطاقة. وهذا يجعله خيارًا مناسبًا لبعض حالات السمنة، خصوصًا عند الالتزام به ضمن برنامج غذائيّ متوازن.



حالات مازالت قيد الدراسة

تُوجدُ أبحاثٌ ودراساتٌ وأَعِدَّةٌ حَوْلَ إمكانيَّةِ الإِسْتِفَادَةِ مِنَ الْكِثُو فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ، مِثْلُ:

❦ مَرَضُ الرَّهَائِمِ.

❦ مَرَضُ بَارَكُنْسُون.

❦ بَعْضُ أَنْوَاعِ الصَّدَاعِ النَّصْفِيِّ.

❦ مُتَلَازِمَةُ تَكَيُّسِ الْمَبَايِضِ.

❦ بَعْضُ الاضطراباتِ النَّفْسِيَّةِ وَالْعَقْلِيَّةِ.

وَمَعَ أَنَّ النَتَائِجَ الْأُولَيَّةَ مُبَشِّرَةٌ، فَإِنَّهَا لَا تَزَالُ غَيْرَ كَافِيَةٍ لِاعْتِمَادِ الْكِثُو كَعِلَاجٍ رَئِيسِيٍّ لِهَذِهِ الْحَالَاتِ.

تَنْبِيْهُ مُهِمٌّ:

عَلَى الرَّغْمِ مِنَ الْفَوَائِدِ الْمُحْتَمَلَةِ لِلنِّظَامِ الْكِثُونِيِّ، فَإِنَّهُ لَيْسَ مُنَاسِبًا لِجَمِيعِ الْأَشْخَاصِ.

لِذَلِكَ يَجِبُ اسْتِشَارَةُ الطَّبِيبِ أَوْ أَحْصَائِيِّ التَّغْذِيَةِ قَبْلَ اتِّبَاعِهِ لِأَغْرَاضِ عِلَاجِيَّةٍ، خُصُوصًا لِمَنْ يُعَانُونَ مِنْ أَمْرَاضِ الْكِلَى أَوْ الْكَبِدِ أَوْ يَتَنَاوَلُونَ أَدْوِيَّةً مُزْمِنَةً.

الخلاصة:

لَيْسَ الْكِثُو مُجَرَّدَ نِظَامٍ لِنَقْصِ الْوِزْنِ، بَلْ يَحْمِلُ أَبْعَادًا طَبِيعَةً مُتَعَدِّدَةً، أَبْرَزُهَا مُسَاعَدَتُهُ فِي بَعْضِ حَالَاتِ الصَّرَعِ وَاضْطِرَابَاتِ التَّمَثِيلِ الْغِذَائِيِّ.

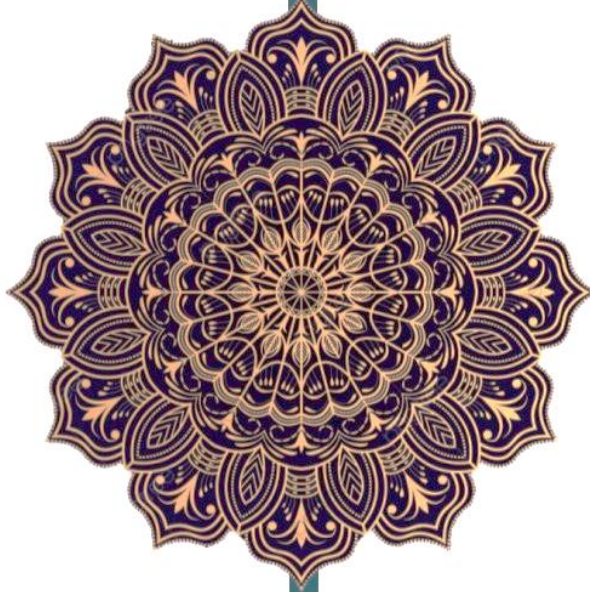
وَمَعَ ذَلِكَ، فَإِنَّ الإِسْتِفَادَةَ مِنْهُ يَجِبُ أَنْ تَكُونَ تَحْتَ إِشْرَافِ طَبِيبٍ مُخْتَصٍّ لِضَمَانِ



السَّلامَةُ وَتَحْقِيقُ أَفْضَلِ النَّتَائِجِ، دُونَ الْإِعْتِمَادِ عَلَى التَّجَارِبِ الشَّخْصِيَّةِ أَوْ
التَّطْبِيقِ الدَّائِي فِي الْحَالَاتِ الْمَرْضِيَّةِ.



الخاتمة:





وَفِي خِتَامِ هَذَا الْكِتَابِ، نَسْأَلُ اللَّهَ تَعَالَى أَنْ يَكُونَ قَدْ أَسْهَمَ فِي تَوْضِيحِ أُسُسِ الْجَمِيَةِ الْكَيْتُونِيَّةِ، وَبَيَانِ كَيْفِيَّةِ الْإِسْتِفَادَةِ مِنْهَا عَلَى نَحْوِ صَحِيحٍ وَآمِنٍ، سَوَاءً فِي انْقِصَاسِ الْوِزْنِ، أَوْ تَثْبِيْتِهِ، أَوْ زِيَادَتِهِ، أَوْ فِي بَعْضِ اسْتِخْدَامَاتِهَا الْعِلَاجِيَّةِ. وَنُؤَكِّدُ أَنَّ النِّجَاحَ فِي الْوُصُولِ إِلَى الْوِزْنِ الصَّحِيِّ لَا يَعْتَمِدُ عَلَى نِظَامٍ غِذَائِيٍّ فَحَسْبُ، بَلْ يَقُومُ عَلَى الْوَعْيِ، وَالْإِلْتِمَازِ، وَاتِّبَاعِ الْإِرْشَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الصَّحِيحَةِ، وَاسْتِشَارَةِ الْمُخْتَصِّصِينَ عِنْدَ الْحَاجَةِ. نَسْأَلُ اللَّهَ أَنْ يَمُنَّ عَلَى الْجَمِيعِ بِالصِّحَّةِ وَالْعَافِيَةِ، وَأَنْ يَنْفَعَهُ بِهَذَا الْعَمَلِ كُلِّ مَنْ قَرَأَهُ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.





الفهرس



٥..... **المقدم**

٧..... **وَيَتَنَاوَلُ هَذَا الْكِتَابُ أَرْبَعَةَ مَحَاوِرَ أَسَاسِيَّةٍ، هِيَ:**

٩..... **كَلِمَةُ شُكْرٍ وَتَقْدِيرٍ**

١٣..... **تَعْرِيفُ الْكِتَابِ دَائِمًا**

١٧..... **الْكِتَابُ فِي خُطَوَاتٍ**

١٩..... **الْخُطْوَةُ الْأُولَى: تَحْدِيدُ الْهَدَفِ**

١٩..... **لِمَاذَا يُعَدُّ تَحْدِيدُ الْهَدَفِ مُهِمًّا؟**

١٩..... **أَمثلة توضيحية:**

٢٠..... **تَذَكُّرٌ دَائِمًا:**

٢٠..... **الْخُلَاصَةُ:**

٢١..... **أَوَّلًا: الْكِتَابُ الصَّارِمُ**

٢٢..... **مُمَيَّزَاتُ الْكِتَابِ الصَّارِمِ**

٢٢..... **مَا يَنْبَغِي مُرَاعَاتُهُ عِنْدَ تَطْبِيقِ الْكِتَابِ الصَّارِمِ**

٢٣..... **لِمَنْ يَنَاسِبُ هَذَا النَّوعُ؟**

٢٣..... **الْخُلَاصَةُ:**

٢٥..... **الْكِتَابُ الصَّارِمُ فِي خُطَوَاتٍ**

٢٧..... **الْخُطْوَةُ الْأُولَى: تَعَرُّفٌ عَلَى جِسْمِكَ أَوَّلًا**



- ٢٧..... ١- مَعْرِفَةُ مُؤَشِّرِ كُتْلَةِ الْجِسْمِ (BMI).
- ٢٨..... ٢- قِيَاسُ مُحِيطِ الْخَصْرِ.....
- ٢٩..... الْخُطْوَةُ الثَّانِيَّةُ: النَّسَبُ الْغِذَائِيُّ فِي الْكِتُو الصَّارِمِ.....
- ٣٠..... الْخُطْوَةُ الثَّالِثَةُ: مَعْرِفَةُ الْمَسْمُوحِ وَالْمَمْنُوعِ فِي نِظَامِ الْكِتُو.....
- ٣٠..... ٣- أَوَّلًا: اللَّحُومُ.....
- ٣٠..... ٤- ثَانِيًا: الْأَسْمَاكُ وَالْمَأْكُولَاتُ الْبَحْرِيَّةُ.....
- ٣١..... ٥- ثَالِثًا: الْخَضَرُ.....
- ٣٢..... ٦- رَابِعًا: الزُّبُوتُ.....
- ٣٢..... ٧- خَامِسًا: الْفَوَاكِهُ.....
- ٣٣..... ٨- سَادِسًا: الْمَشْرُوبَاتُ.....
- ٣٤..... ٩- سَابِعًا: الْأَمْلَاحُ.....
- ٣٤..... ١٠- ثَامِنًا: الْمَهَارَاتُ.....
- ٣٤..... الْخُطْوَةُ الرَّابِعَةُ: الْأَغْذِيَّةُ الْمَمْنُوعَةُ فِي نِظَامِ الْكِتُو الصَّارِمِ.....
- ٣٥..... ١١- أَوَّلًا: الْحُبُوبُ وَالْبُقُولِيَّاتُ.....
- ٣٥..... ١٢- ثَانِيًا: الْفَوَاكِهُ الْعَالِيَةُ السُّكَّرِ.....
- ٣٦..... ١٣- ثَالِثًا: الْخَضَرُ النَّسْوِيَّةُ.....
- ٣٦..... ١٤- رَابِعًا: الْمُحْلِيَّاتُ.....

❖ خَامِسًا: الْأَلْبَانُ ٣٦

❖ سَادِسًا: الْأَمْلَاحُ ٣٧

❖ الْأَكْلُ فِي خُطُوتٍ ٣٩

الْخُطُوةُ الْأُولَى: ابْدَأْ بِالْكِتْوِ الْمُعَدَّلِ ٤١

الْخُطُوةُ الثَّانِيَّةُ: أَوْقَاتُ الْأَكْلِ فِي نِظَامِ الْكِتْوِ الصَّارِمِ ٤١

الْوَقْتُ الْأَوَّلُ: ٤٢

❖ الْوَقْتُ الثَّانِي: ٤٢

الْخُطُوةُ الثَّالِثَةُ: مَاذَا تَأْكُلُ فِي الْفُطُورِ؟ ٤٢

الْخُطُوةُ الرَّابِعَةُ: مَاذَا تَأْكُلُ فِي الْغَدَاءِ؟ ٤٣

الْخُطُوةُ الْخَامِسَةُ: التَّنَوُّعُ فِي الْغِذَاءِ وَكُسْرُ الرَّتَابَةِ ٤٤

الْخُطُوةُ السَّادِسَةُ: التَّعَرُّفُ إِلَى التَّحْدِيَّاتِ الشَّائِعَةِ فِي بَدَايَةِ الْكِتْوِ وَكَيْفِيَّةِ

التَّعَامُلِ مَعَهَا ٤٥

❖ ١- دَعْمُ تَوَازُنِ السَّوَائِلِ وَالْأَمْلَاحِ ٤٦

❖ ٢- شُرْبُ الْمَاءِ بِاللَّيْمُونِ ٤٧

❖ ٣- التَّخْفِيفُ مِنْ أَغْرَاضٍ «أَنْفُلُونَا الْكِتْوَ» ٤٨

❖ ٤- التَّعَامُلُ مَعَ اضْطِرَابَاتِ الْهَضْمِ ٤٩

❖ ٥- التَّخْفِيفُ مِنْ رَائِحَةِ الْفَمِ ٤٩



❖ ٦- الْإِفْتِمَامُ بِمُضَادَّاتِ الْأَكْسَدَةِ..... ٥٠

❖ ٧- الْوِقَايَةُ مِنْ نَقْصِ بَعْضِ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ..... ٥١

الْخُطْوَةُ السَّابِعَةُ: مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ..... ٥٢

الْخُطْوَةُ الثَّامِنَةُ: التَّعْدِيلُ التَّدْرِيجِيُّ لِلْكَمِّيَّاتِ..... ٥٤

❖ ٥٧- الْكِتَابُ الْمُعَدَّلُ.....

الْخُطْوَةُ الْأُولَى: الْكِتَابُ الْمُعَدَّلُ كَنَمَطِ حَيَاةٍ..... ٦٠

الْخُطْوَةُ الثَّانِيَّةُ: التَّعَرُّفُ عَلَى نَوْعِيَّةِ الطَّعَامِ..... ٦٠

❖ ١. خُبْزُ الشَّعِيرِ أَوْ الدُّخَنِ..... ٦١

❖ ٢- الْخُبْزُ الْأَسْمَرُ..... ٦١

❖ ٣- الْبُقُولِيَّاتُ..... ٦١

❖ ٤- الْأَلْبَانُ وَمُسْتَقَاتُهَا..... ٦١

❖ ٥- الْفَوَاكِهُ..... ٦٢

❖ ٦- الْعَسَلُ..... ٦٢

❖ ٧- الْمَكْسَرَاتُ..... ٦٢

❖ ٨- التَّمْرُ..... ٦٢

❖ ٩- الدُّهُونُ الطَّبِيعِيَّةُ..... ٦٣

❖ ١٠- مُضَادَّاتُ الْأَكْسَدَةِ..... ٦٣



١١ - الْأَكْلُ بَعْدَ الْمَغْرِبِ ٦٣

١٢ - النَّوْمُ الْمُبَكَّرُ ٦٣

الْخُطْوَةُ الثَّالِثَةُ: وَقْتُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ ٦٤

أَوَّلًا: نِظَامُ الْوَجْبَتَيْنِ الْيَوْمِيَّتَيْنِ (١٦/٨) ٦٤

نِظَامُ الْوَجْبَةِ الْوَاحِدَةِ يَوْمِيًّا (٢٤ سَاعَةً) ٦٥

زِيَادَةُ الْوَزْنِ: ٦٦

ثَانِيًا: انْتَبِهْ إِلَى الْعَلَامَاتِ الْجَسَدِيَّةِ ٦٧

ثَالِثًا: قَارِنْ وَزْنَكَ بِطُولِكَ وَعُمُرِكَ ٦٧

رَابِعًا: رَاقِبْ صِحَّتَكَ وَنَشَاطَكَ الْيَوْمِيَّ ٦٧

الْخُلَاصَةُ: ٦٧

كَيْفَ تَزِيدُ وَزْنَكَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيَّةٍ؟ ٦٩

الْخُطْوَةُ الْأُولَى: زِدْ سُعْرَاتِكَ الْحَرَارِيَّةَ تَدْرِيجِيًّا ٧١

الْخُطْوَةُ الثَّانِيَّةُ: اخْتَرْ أَطْعَمَةً تُغَدِّي جِسْمَكَ وَتَبْنِيهِ ٧١

الْخُطْوَةُ الثَّالِثَةُ: وَزَعْ وَجَبَاتِكَ عَلَى مَدَارِ الْيَوْمِ ٧٢

الْخُطْوَةُ الرَّابِعَةُ: جَنِّبْ جِسْمَكَ الْحَرَقَ الْمُفْرِطَ ٧٢

الْخُطْوَةُ الْخَامِسَةُ: ابْنِ عَضَلَاتِكَ، وَلَا تَجْمَعْ الدُّهُونَ فَقَطْ ٧٣

الْخُطْوَةُ السَّادِسَةُ: أَعْطِ جِسْمَكَ حَقَّهُ مِنَ الرَّاحَةِ ٧٤





- ٧٥..... الاستخدامات العلاجية للكيثو
- ٧٧..... الحالات التي يُستخدم فيها الكيثو
- ٨١..... الخاتمة:
- ٨٥..... الفهرس
- ٩٣..... تلخيص الفوائد





تلخيص الفوائد





















طَرِيقُكَ إِلَى الْوَزْنِ الصَّحِيحِ







طريقك إلى الوزن الصحي

تَتَنَاوَلُ هَذِهِ الرَّسَالَةُ مَعَالِمَ الْحِمِيَةِ الْكِتُونِيَّةِ، وَتُبَيِّنُ أَسْسَهَا، وَتَوْضِّحُ سَبِيلَ السَّيْرِ فِيهَا خُطْوَةً خُطْوَةً، مَعَ إِيضَاحِ سُبُلِ انْقِصَاصِ الْوِزْنِ الرَّائِدِ، وَتَثْبِيتِ الْوِزْنِ الْمُنَاسِبِ، وَزِيَادَتِهِ إِذَا كَانَ نَاقِصًا، وَذَكَرَ أَفْزَرَ الْإِسْتِخْدَامَاتِ النَّافِعَةِ لِلْكِتُو. وَقَدْ عُرِضَتْ هَذِهِ الْمَعَانِي فِي أُسْلُوبٍ سَهْلٍ عَذْبٍ، وَبَيَانٍ وَاضِحٍ قَرِيبٍ، وَاخْتِصَارٍ غَيْرِ مُحِلٍّ، لِتَكُونَ دَلِيلًا ميسرًا يُعِينُ - بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى - عَلَى بُلُوغِ الْوِزْنِ الصَّحِيِّ، وَالْعَافِيَةِ الْمُنشُودَةِ. وَإِنَّ مِنَ الْمَعَانِي الَّتِي تَتَّصِلُ بِذَلِكَ مَا أَشَارَ إِلَيْهِ الْإِمَامُ الْقُحْطَانِيُّ فِي الْحَثِّ عَلَى الْإِعْتِدَالِ فِي الطَّعَامِ، فَقَالَ:

لَا تَحْشَ بَطْنَكَ بِالطَّعَامِ تَسْمَنًا ... فَجُسُومُ أَهْلِ الْعِلْمِ غَيْرُ سِمَانٍ
لَا تَتَّبِعْ شَهَوَاتِ نَفْسِكَ مُسْرِفًا ... فَإِنَّهُ يُبْغِضُ عَابِدًا شَهْوَانِي
أَقِيلْ طَعَامَكَ مَا اسْتَطَعْتَ فَإِنَّهُ ... نَفْعُ الْجُسُومِ وَصِحَّةُ الْأَبْدَانِ