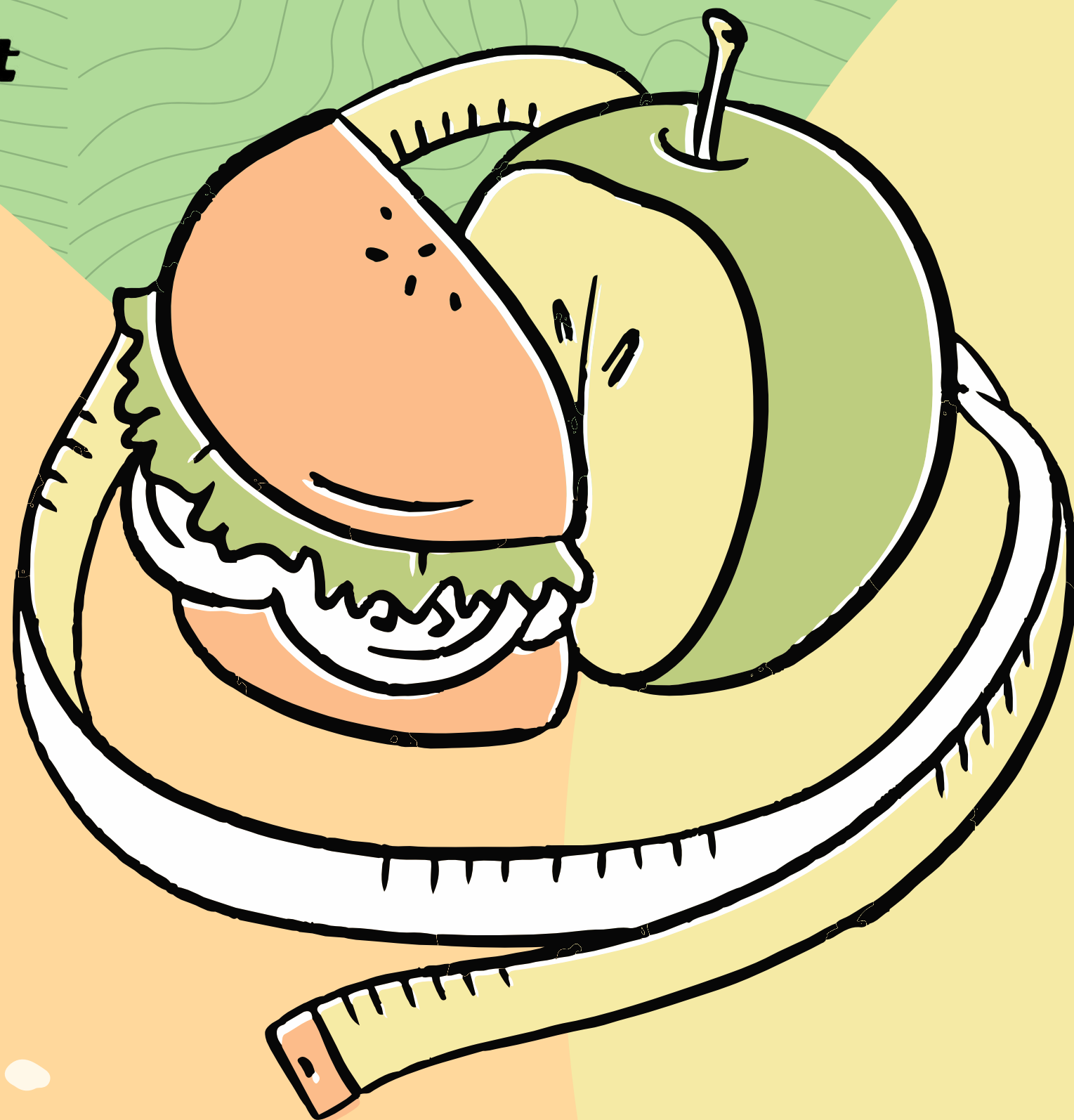


برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه



تهیه شده توسط گروه دکتر فیت





رژیم کتوزنیک از پرطرفدارترین روش‌های تغذیه‌ای برای کاهش وزن و بهبود سلامت متابولیک است. در این رژیم، بدن به جای استفاده از قند، از چربی به عنوان منبع اصلی انرژی استفاده می‌کند و وارد حالتی به نام کتوزیس می‌شود. بسیاری از افرادی که این رژیم را امتحان کرده‌اند، گزارش داده‌اند که در مدت کوتاهی به کاهش وزن چشمگیری رسیده‌اند.

اگر به دنبال برنامه‌ای دقیق، علمی و قابل اجرا هستید، رژیم کتوزنیک ۲۸ روزه می‌تواند انتخابی عالی باشد. در این مقاله، علاوه بر توضیح اصول و فواید این رژیم، یک نمونه رژیم کتوزنیک ۲۸ روزه را به شما ارائه می‌دهیم (PDF) هم برای شما آماده کرده‌ایم تا بتوانید بدون سردرگمی، برنامه غذایی خود را شروع کنید.

رژیم کتوزنیک چیست و چگونه عمل می‌کند؟

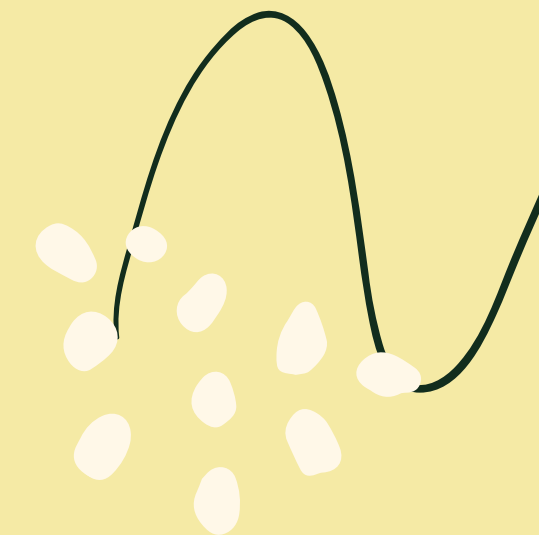
رژیم کتوزنیک یک الگوی تغذیه‌ای کم‌کربوهیدرات و پرچرب است که بدن را وادار می‌کند به جای قند، از چربی‌ها به عنوان منبع اصلی انرژی استفاده کند. در شرایط معمول، بدن انرژی خود را از کربوهیدرات‌ها به دست می‌آورد و آن‌ها را به گلوکز تبدیل می‌کند. اما در رژیم کتوزنیک با کاهش شدید مصرف کربوهیدرات (معمولاً کمتر از ۵۰ گرم در روز)، سطح قند خون پایین می‌آید و بدن وارد مرحله‌ای به نام کتوزیس (Ketosis) می‌شود.

در کتوزیس، کبد چربی‌ها را به موادی به نام کتون تبدیل می‌کند که به عنوان سوخت جایگزین برای مغز و عضلات عمل می‌کنند. این فرآیند باعث چربی‌سوزی عمیق و مداوم می‌شود و بدن حتی در حالت استراحت هم انرژی خود را از ذخایر چربی تأمین می‌کند. از دید فیزیولوژی، رژیم کتوزنیک باعث کاهش ترشح انسولین، افزایش اکسیداسیون چربی‌ها و بهبود حساسیت سلول‌ها به انسولین می‌شود. به همین دلیل، این رژیم علاوه بر برای کاهش وزن، برای کنترل دیابت نوع دو، بهبود تمرکز ذهنی و حتی کمک به برخی اختلالات عصبی مورد توجه قرار گرفته است.



نمونه رژیم کتوزنیک ۲۸ روزه

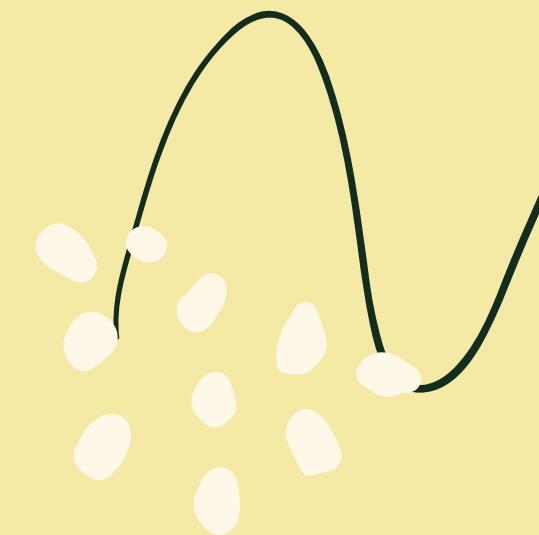
روز اول - شنبه



صبحانه	۲ عدد ققم مرغ نیمه رو یا آب پنز ۳-۵ گرم پنیر سفید کم نمک فیار و گوجه (حدود ۱۰۰ گرم) (حدود ۱۰۰ گرم) (حدود ۱۰۰ گرم) عدد ۵ عدد	چای بدون قند / دمنوش بدون نان یا در حد یک تکه فیلی کوچک نان سبوس دار (در صورت نیاز)
ناهار	سالاد سبز بزرگ: کاهو، خیار، گوجه، کمی کلم، ۱ قاشق روغن زیتون و آب لیمو ۸-۱۰ گرم سینه مرغ  گریل شده یا پخته، خرد شده داخل سالاد ۲ قاشق غذاخوری ذرت پخته (اختیاری)	۱-۲ لیوان آب یا دوغ بدون گاز و بدون شکر افزوده 
شام	۱ عدد همبرگر خانگی ۸۰-۱۰۰ گرمی (گوشت خالص) روی برگ های بزرگ کاهو، همراه با حلقه های گوجه و پیاز و خیار شور ۱ قاشق غذاخوری سس خردل یا سس ماست چکیده و سیر	۱-۲ لیوان آب 
میان وعده اختیاری	۲۰-۵۰ گرم مغزها (بادام، گردو یا فندق)	در صورت گرسنگی نیاز است



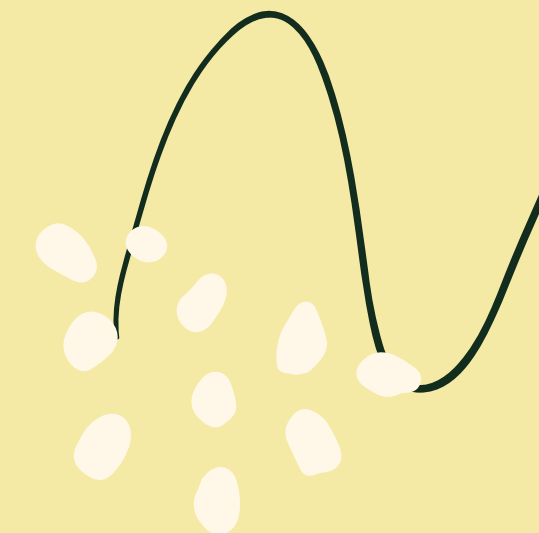
روز دوم - یکشنبه



صبحانه	$\frac{3}{4}$ لیوان ماست پرچرب ساده یا ماست یونانی آقاشق غذاخوری خیار ریز خرد شده + نعناع خشک ۵ عدد بادام یا گردو	پای یا دمنوش بدون قند
ناهار	سالاد ماهی تن: تن ماهی شسته شده، مفلوط با خیار گوجه، پیاز خرد شده + آب لیمو + کمی روغن زیتون روی کاهو سرو شود	۱-۲ لیوان آب / دوغ کم نمک
شام	۸۰-۱۰۰ گرم جوجه کباب یا مرغ تابه ای بازعفران آغشته سبزیجات بخارپز یا کبابی (بروکلی، هویج کم، کدو سبز، خفلفل دلمه ای) آقاشق غذاخوری روغن زیتون روی سبزیجات	۱-۲ لیوان آب
میان وعده اختیاری	$\frac{1}{2}$ لیوان پنیر کاتیج یا ماست چکیده (بدون نان)	می توان سبزی خشک برای طعم اضافه کرد



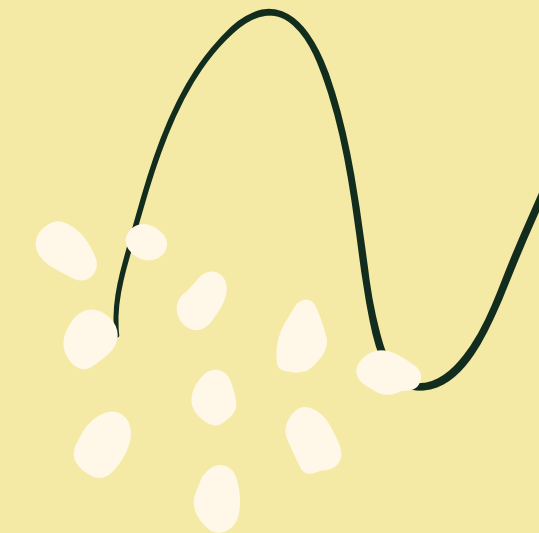
روز سوم - دوشنبه



صبحانه	«رپ ایرانی» با کاهو: ۲ عدد ققم مرغ املت با کمی پنیر رنده شده، خلفل دلمه ای و پیاز رول شده داخل برگ های بزرگ کاهو	چای یا قهوه بدون شکر
ناهار	سالاد: کاهو، خیار، گوجه، پیاز قرمز، کمی زیتون ۸۰-۱۰۰ گرم مرغ پخته یا تن ماهی عاشق غذاخوری روغن زیتون + آب لیمو	۱-۲ لیوان آب
شام	خوراک کدومسبز: کدومسبز حلقه شده + مقدار کم گوجه رنده شده + سیر + ادویه، قفت داده ۳-۴ کوخته ریزه گوشت چرخ کرده کم چرب عاشق غذاخوری ماست چکیده روی غذا	۱-۲ لیوان آب
میان وعده اختیاری	اتکه پنیر ۳ گرمی	همراه چند برش خیار



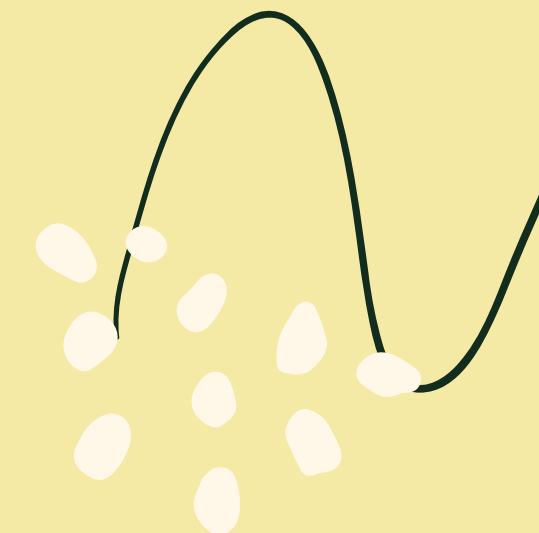
روز چهارم - سه شنبه



صبحانه	اسموتی: ½ لیوان ماست ساده پرچرب ½ لیوان آب یا شیر رقیق شده بدون شکر ¼ لیوان توت فرنگی یا میوه بری اقاشق غذاخوری تخم کتان آسیاب شده هم در مخلوط کن	چای / دمنوش در صورت تمایل
ناهار	½ لیوان سالاد مرغ خانگی (سینه مرغ ریش ریش + ماست چکیده + خیار شور ریز + کمی شوید) سروروی کبرگ بزرگ کاهو یا کلم بزرگ افغان ساقه کرفس + اقاشق غذاخوری مس ماست مصور	۱- ۲ لیوان آب
شام	۸۰-۱۰۰ گرم ماهی (سالمون، قزل آلا یا در دسترس)، گریل شده با لیمو آفغان مارچوبه، کدو سبز یا بامیه با سیرا فغان سالاد اسفناج یا کاهو با روغن زیتون و آب لیمو	۱- ۲ لیوان آب
میان وعده اختیاری	عدد تخم مرغ آب پز	کمی نمک و آب لیمو برای طعم



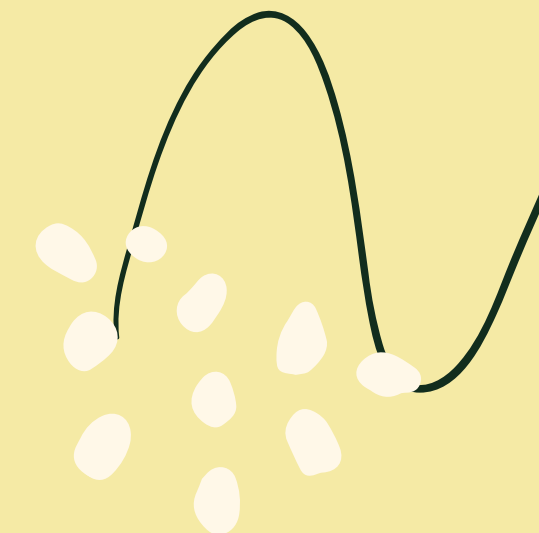
روز پنجم - چهارشنبه



صبحانه	املت آتقم مرغ با گوجه، خلفل دلمه ای و پیاز کمپی پنیر رنده شده روی املت آقاشق غذاخوری سالسا خانگی	الیوان شیر کم چرب یا شیر رقیق شده بدون شکر + چای / قهوه بدون قند
ناهار	سالاد بزرگ: کاهو، کلم، خیار، گوجه 1/2 لیوان پنیر کاتیج یا پنیر کم چرب خرد شده آقاشق غذاخوری مغز (گردو یا قهوه اختابگردان) آقاشق غذاخوری روغن زیتون + سرکه / آب لیمو	۱-۲ لیوان آب
شام	سینی خراپراخی: سوسیس خانگی مرغ یا گوشت (کم نمک و بدون آرد)، حدود ۵-۶ گرم 1/2 لیوان گوجه کیلاسی، عدد خلفل دلمه ای کوچک، الیوان کدو سبز خرد شده هم در خربا کمی روغن زیتون	۱-۲ لیوان آب
میان وعده اختیاری	۵ گرم بادام	بهتر است کم نمک باشد



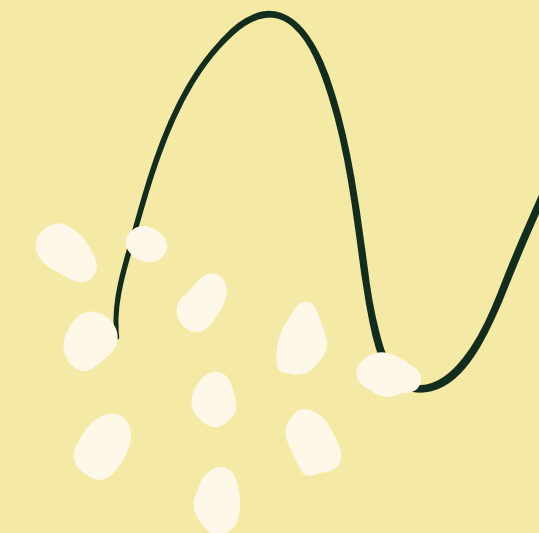
روز ششم - پنج شنبه



صبحانه	$\frac{3}{4}$ لیوان ماست پرچرب ساده + قاشق غذاخوری پودر نارنگیل یا بادام فرد شده $\frac{1}{4}$ لیوان قوت فرنگی فرد شده	چای / دمنوش بدون قند
ناهار	$\frac{1}{2}$ لیوان سالاد تفم مرغ (تفم مرغ آب پز فرد شده + ماست چکیده + کمی خردل + فیاز شور ریز) سروروی برگ های کاهو یا کلم کنار: فیاز حلقه شده + قاشق غذاخوری مس ماست و سیر	۱-۲ لیوان آب
شام	«تاکوی کاهویی»: ۸۰-۱۰۰ گرم گوشت گاو چرخ کرده کم چرب با پیاز و ادویه ۲-۳ برگ بزرگ کاهوزمین به جای نان کمی خفیل دلمه ای و پیاز تفت داده شده کمی پنیر رنده شده + قاشق غذاخوری سالسا خانگی + کمی ماست چکیده	۱-۲ لیوان آب
میان وعده اختیاری	اتکه پنیر (۳۰ گرم)	با چند برش فیاز



روز هفتم - جمعه



صبحانه	«لانه تفم مرغ»: ۱ عدد کدو سبز متوسط رنده یا خالای، قفت داده با کمی روغن ۲ عدد تفم مرغ روی آن شکسته و پخته شود کمی سیر، پودر پیاز و خلفل قرمز ¼ عدد آووکادو (اختیاری)	الیوان شیر رقیق شده / چای
ناهار	رول زامبون / مرغ: ۲ برش زامبون مرغ / بوقلمون یا مرغ پخته ورقه ای ۲ قاشق غذاخوری پنیر خامه ای ۱- ۲ عدد فیار شور وسط رول افغان سالاد کوچک کناری با ۱ قاشق مس ویندرت	۱- ۲ لیوان آب
شام	استیر- خرای ابرخی: ۲ فغان گل کلم ریز شده (شبیہ برنج)، قفت داده با کمی روغن و ادویه ۲ اونس (۸۵-۹۵ گرم) مرغ یا تو فو ¼ لیوان پیاز چیه یا تره خرد شده ۱- ۲ قاشق غذاخوری مس سویا کم نمک یا ترکیب آب لیمو + نمک کم + ادویه	۱- ۲ لیوان آب
میان وعده اختیاری	۱ قاشق غذاخوری تفمه آفتابگردان یا کدو + کمی مغز	حجم کم برای کنترل کربوهیدرات



چه کسانی نباید رژیم کتوژنیک بگیرند؟

28-day ketogenic diet

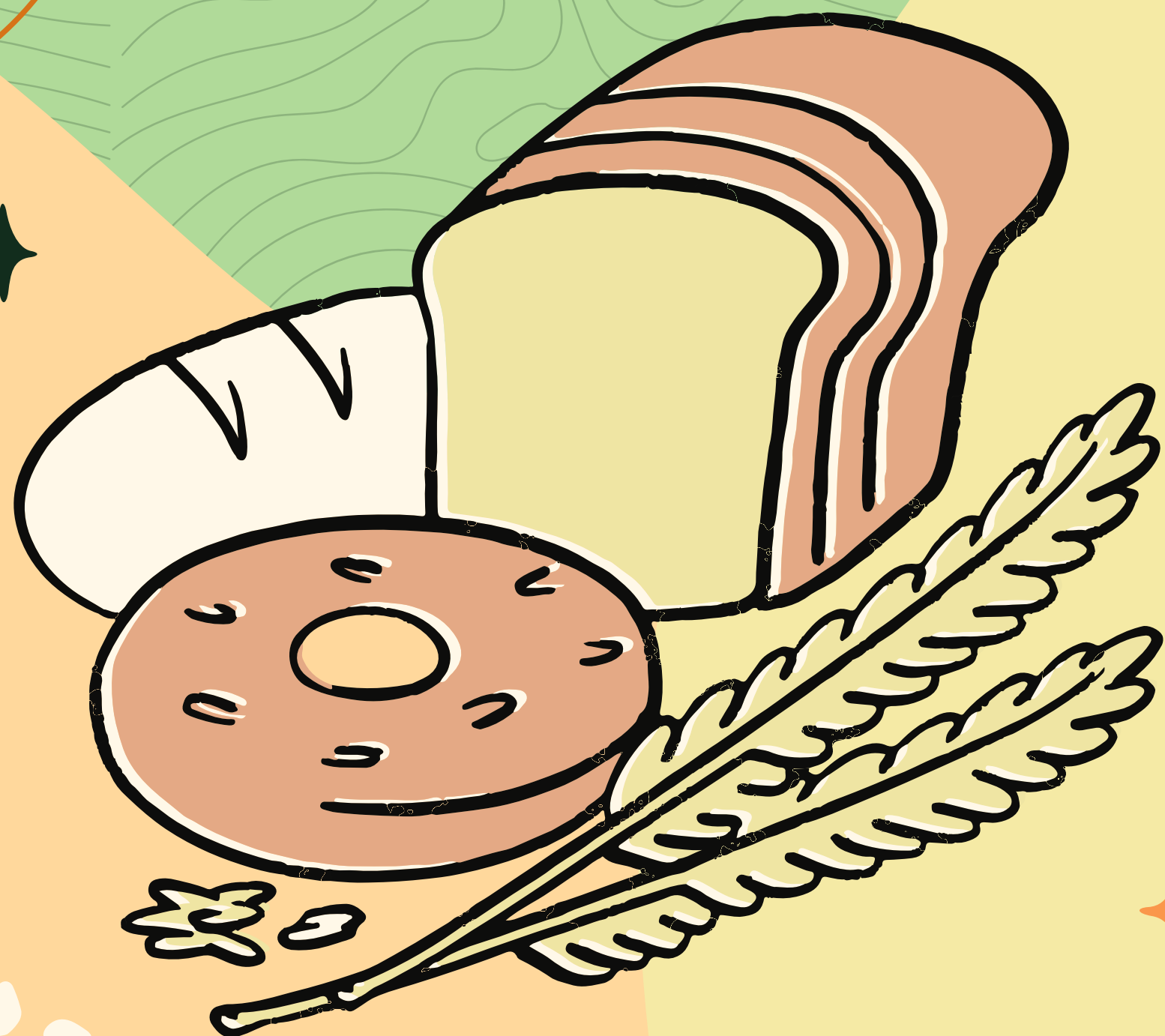
افرادی که سابقه بیماری کلیوی یا کبدی دارند، چون مصرف زیاد چربی می‌تواند به این اندام‌ها فشار بیاورد.

زنان باردار یا شیرده، به دلیل تغییرات متابولیکی دوران بارداری.

افراد مبتلا به دیابت نوع یک، چون خطر کتواسیدوز (تجمع بیش از حد کتون‌ها در خون) در آن‌ها بالاست.

کسانی که سابقه اختلالات تغذیه‌ای مثل پرخوری عصبی یا بی‌اشتهایی دارند.

افرادی که در برنامه‌های ورزشی سنگین هستند و هنوز بدنشان به سوخت چربی عادت نکرده است.



نتیجه گیری

در نهایت، انتخاب میان انواع رژیم کتوزنیک به هدف، شرایط بدنی و سبک زندگی شما بستگی دارد. با رعایت اصول علمی، نوشیدن آب کافی و مصرف چربی های سالم، بدن به تدریج وارد فاز کتوز می شود و نتایج چشمگیری در ۲۸ روز اول دیده خواهد شد. اگر نیاز به کمک در زمینه رژیم غذایی داشتید حتما با تیم دکتر فیت در ارتباط باشید تا کنار هم تناسب اندام را به ارمغان بیاوریم.

