

حمية الكيتو الأكثر شعبية حول العالم لا تخلو من مخاطر صحية

خبراء: خيار الحمية الأفضل رهين الحالة الصحية ودقة النظام المتبع والأقل تشدد



كميات مضبوطة



ضمانات لصحة أفضل

بعد أقل تقبدا وأقل تطرفا من الكيتو وأسهل وأقل حدة. ولكن لا تخلو الحمية منخفضة الكربوهيدرات من السلبيات من بينها أن يشعر متبعها بالضعف أو الإمساك تبعا للحد من خيارات الطعام وخيارات الفاكهة خاصة، ويمكن أن يؤثر على المغذيات الدقيقة الضرورية لعمل الأجهزة الحيوية.

الكيتو يبقى شديد التقيد ولا يناسب الجميع. ويمكن أن يشعر البعض بالتعب في المراحل المبكرة من اتباعه

ويعمل هذا الريجيم على تقيد استهلاك الكربوهيدرات، مثل الموجودة في الحبوب والأرز والخضروات النشوية، بنسبة تتراوح بين 10 و30 بالمئة من السعرات الحرارية الكلية، ما قد يؤدي إلى فقدان الوزن.

■ الخيار الأفضل

عندما يتعلق الأمر بالاختيار بين الحميتين: الكيتو والحمية منخفضة الكربوهيدرات، توجد عدة عوامل يجب مراعاتها.

يمكن الفرق الرئيسي بين الحميتين في نسبة تناول الكربوهيدرات والبروتين. ويمكن أن يكون تناول البروتين مرتفعا عند اتباع الحميات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، ويجب أن يكون تناوله معتدلا في الأنظمة الغذائية الكيتونية. بالإضافة إلى ذلك، يعد تناول الدهون أعلى في النظام الغذائي الكيتوني، حيث تعوض الكربوهيدرات والبروتين. ويكون النظام الكيتوني الغذائي مقيدا بشدة، مما يؤدي إلى ضعف التزام الأشخاص به على المدى الطويل. علاوة على ذلك، من المرجح أن يتسبب النظام الكيتوني في آثار جانبية غير مرغوب فيها.

لذلك، يعد اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات الخيار الأفضل لمعظم الناس. ومع ذلك، يجب استشارة الطبيب قبل البدء في أي نظام غذائي لتقليل خطر حدوث مضاعفات.

ويعمل كلا النظامين على الإنقاص من كمية الكربوهيدرات، لكن يبقى النظام الكيتوني الغذائي أكثر تقبدا بالنسبة لغالبية الأفراد، ويبدو اتباع النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات أكثر احتمالا على المدى الطويل.

بـ50 غراما أو أقل في اليوم الواحد، ويشجع ذلك الجسم على استخدام الدهون كمصدر رئيسي للطاقة، ويتجنب متابعو الكيتو تناول المنتجات الحيوانية وهو ما يضمن الحصول على بعض الفوائد الصحية، مثل فقدان الوزن السريع وخفض الدهون في الجسم. كما يستفيد البعض من تعزيز صحة القلب. ومع ذلك، يرى الخبراء أن هذا النظام يبقى شديد التقيد ولا يناسب الجميع. ويمكن أن يشعر البعض بالصداع والتعب في المراحل المبكرة من اتباعه، لذلك يكون ضروريا وضع تخطيط لهذا النظام مع طبيب مختص وتناول المكملات الغذائية لتجنب أوجه القصور.

■ الريجيم منخفض الكربوهيدرات

يقلل النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات من استهلاك المواد الكربوهيدراتية التي تزود الجسم بالسعرات الحرارية إلى حوالي الربع من إجمالي السعرات الحرارية الغذائية، ويركز هذا النظام الغذائي على البروتينات من اللحوم والأسماك والبيض وبعض الخضروات، ويقضي الخبز والحلويات وبعض أنواع الحبوب.

عند اتباع النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات، من المتوقع أن يزيد تناول البروتين والدهون الصحية والخضروات لتحل محل الكربوهيدرات، وتعرّز الشعور بالشبع. ومن خلال تقيد استهلاك الكربوهيدرات، يمكن إقصاء العديد من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية من النظام الغذائي، وكل هذه العوامل يتم تحديدها بهدف تقليل استهلاك السعرات الحرارية لتعويض فقدان الوزن. ويرتبط النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات بالعديد من الفوائد الصحية للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، بما في ذلك فقدان الوزن وتحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم وعوامل الخطر على صحة القلب والأوعية الدموية، كما ينتشر اتباعه لإنقاص الوزن.

وعلى الرغم من أن هذا النظام يبقى غير مناسب للجميع، إلا أنه خيار مفيد لفقدان الوزن.

■ تأثير خفض الكربوهيدرات

يرتكز الريجيم منخفض الكربوهيدرات على إقصاء العديد من الأطعمة المصنعة عالية الكربوهيدرات، ويمكن لفوائده أن تستمر على المدى الطويل وهو أيضا

أبرز عيوب النظام الغذائي الكيتوني، تتمثل في الصعوبة التي يجدها البعض في الحفاظ على الكمية المنخفضة من الكربوهيدرات.

وتشمل المخاطر الصحية للكيتو الإمساك بسبب قلة الألياف، واحتمال الإصابة ببعض أمراض القلب بسبب كثرة الدهون المشبعة، كذلك الإصابة بالحصى في الكلى، وانخفاض ضغط الدم، وفي بعض الحالات نقص التغذية. وبسبب هذه المشكلات الناجمة عن النظام الغذائي الكيتوني فإنه يعد حمية لا تناسب بعض الفئات، بما في ذلك الحوامل أو المرضعات أو الذين لديهم سجل صحي يشمل متابع صحية مثل اضطرابات الأكل، وداء السكري، ومشكلات المرارة، ومشكلات الكبد، أو البنكرياس ومن يعانون من اضطرابات في الغدة الدرقية. وعند التكيف مع النظام الغذائي الكيتوني، قد يصاب بعض الناس بـ"الإنفلونزا الكيتونية"، والتي ينجر عنها الصعوبة في التركيز والدوخة والصداع وانخفاض الطاقة في الجسم وكذلك تقلب المزاج وظهور تشنجات في العضلات، ومشكلات في النوم، كما قد ترافق الكيتو اضطرابات في المعدة، بما في ذلك الغثيان والإسهال وأحيانا يدخل الشخص في مرحلة الضعف العام.

■ نصائح الخبراء

تقول أكاديمية التغذية وعلم التغذية، وهي من أكبر المنظمات المكونة من خبراء الغذاء والتغذية في الولايات المتحدة، إن اتباع نظام غذائي نباتي يمكن أن يوفر العديد من الفوائد الصحية إذا تم التخطيط له عن طريق المختصين في التغذية. وذكر الأكاديمية أن الحميات النباتية الصحية جيدة لجميع مراحل الحياة وتحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للحصول على صحة جيدة.

ولكن رغم التخطيط الدقيق، يمكن أن تفتقر الوجبات الغذائية النباتية للعناصر الغذائية الأساسية، مثل الكالسيوم، والحديد، والأحماض الدهنية من نوع أوميغا 3، وفيتامين بي 12، وفيتامين د، والزنك.

كما يجب على من يتبعون النظام الكيتوني النباتي التفكير في تناول مكملات الفيتامينات والمعادن لضمان حصول أجسامهم على ما يكفي من العناصر الغذائية الأساسية. ويقيد النظام الغذائي الكيتوني الكربوهيدرات

للنباتيين، وقد لا يكون هذا النظام الغذائي الخيار الأمثل لمن يريدون خسارة الوزن وتحسين حالتهم الصحية.

■ فوائد الكيتو

فوائد الحمية الكيتونية متعددة من بينها العلاجية حيث تعتمد لمواجهة مرض الصرع، وتحسن أعراض حساسية الأنسولين، وهي تقلل الشهية أيضا لمن يشعرون من الرغبة الدائمة في الأكل. ويمكن أن تحسن مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية وبالتالي تواجه فرط ثلاثي غليسريد الدم.

وبالرغم من غياب بحث يدرس فوائد أو مخاطر اتباع نظام غذائي كيتوني نباتي إلا أن العديد من الدراسات تابعت آثار اتباع النظام الغذائي النباتي، وفي العام 2014 درست تجربة آثار حمية أيكو اتكز النباتية، وهي حمية تشبه حمية كيتو، وتحتوي على نسبة عالية من البروتين وقليلة من الكربوهيدرات. واتباع المشاركون في التجربة التي استمرت 6 أشهر، نظاما غذائيا نباتيا منخفض الكربوهيدرات واتباع فريق آخر نظاما غذائيا نباتيا عالي الكربوهيدرات لكنه تضمن البيض ومشتقات الألبان. وقال الباحثون إن الذين اتبعوا نظاما غذائيا نباتيا منخفض الكربوهيدرات سجلوا نتائج أفضل في مستوى خسارة الوزن. كما تمكنوا من الحد من نسبة كل من البروتين الدهني منخفض الكثافة، والكوليسترول الكلي، ومن خفض مستويات الدهون الثلاثية.

وتؤكد هذه النتائج أن هذه الحمية تلائم الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، وتشمل الفوائد المحتملة الأخرى للنظام الغذائي النباتي كالححد من خطر الإصابة بالسكري وبعض أنواع السرطان.

وفي ذات السياق أظهرت دراسة أخرى أجريت في نفس العام شملت أكثر من 96 ألف شخص أن النباتيين يتمتعون بانخفاض بنسبة 75 بالمئة من خطر ارتفاع ضغط الدم، وانخفاض في خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 78 بالمئة. كما تراجع لديهم خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 14 بالمئة.

وأوضح الباحثون أنه على الرغم من تمتع جميع النباتيين بانخفاض في مخاطر الإصابة بأمراض القلب والوفيات الناجمة عن مشاكل القلب والأوعية الدموية، إلا أن هذه الفوائد ظهرت أكثر عند الذكور من الإناث.

ووجدت دراسة أجريت عام 2012 شملت الأطفال والمراهقين الذين يعانون من السمنة أن الفوائد الأخرى لهذا النظام الغذائي تشمل تخفيض كتلة الدهون ومستويات الأنسولين.

ويشير الباحثون الذين دققوا في هذه الدراسات إلى فعالية اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، مثل النظام الكيتوني الغذائي، في تقليل عوامل الخطر الرئيسية المرتبطة بأمراض القلب، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول الضار ومستويات الدهون الثلاثية.

■ مخاطر الكيتو

مهما كان النظام الغذائي المتبع في الحميات فإن الخبراء يؤكدون أنه يجب على الجميع توخي الحذر عند اختيار النظام الغذائي الذي ينوون اتباعه. ووفقا لدراسة أجريت في 2019، حدد الباحثون جملة من الآثار قصيرة المدى، والتي قد تدوم فترة تصل إلى عامين، للنظام الكيتوني الغذائي، بالإضافة إلى أن النتائج الصحية على المدى الطويل تحتاج إلى المزيد من البحث.

الحمية باتت من بين الأشياء التي تخضع لمقاييس الموضة، ويحтар كثيرون بين مواكبة آخر صيحات الحميات الغذائية واختيار المفيد منها فقط لحالتهم الصحية. الكثير من الناس يتبعون حميات معينة لمجرد الفضول أو سعيا للتفاخر باتباعهم نمطا غذائيا صحيا مواكبا للعصر والبعض الآخر يسعى اختيار الحمية التي تناسب جسمه ويسعى فقط للحصول على الوزن المثالي، وتتعدد الحميات وتتجدد من وقت إلى آخر إلى درجة تجعل الاختيار بينها مقعدا دون توجيه من المختصين في التغذية.

لندن - تتعدد مؤخرا إعلاميا وعبر الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي الكثير من الأحاديث عن ريجيم الكيتو، ويرجع ذلك لاعتباره من أكثر الحميات فاعلية ونجاحا، وكذلك يتحدث كثيرون عن تجاربهم الخاصة مع الكيتو. وبالرغم من أن الحمية تساوي عند الكثيرين الحرمان خاصة منهم الذين تضطربهم حالة صحية معينة إلى عدم تناول أغذية تضر بهم مثل الريجيم الخالي من السكر والحلويات لمرضى السكري وغيرها، إلا أن الكثير من الناس اليوم وخاصة المراهقين والمراهقات والنساء باتن يتبعونها من أجل القوام الرشيق ومواكبة العصر.

■ الحمية الكيتونية

يعرّف المختصون النظام الغذائي الكيتوني بأسلوب مبسط على أنه نظام عالي الدهون، معتدل البروتين، منخفض الكربوهيدرات، يجبر الجسم على حرق الدهون بدلا من الكربوهيدرات. وتشير دراسات إلى أن اتباع هذا النظام يلعب دورا هاما في الحد من انتشار بعض أنواع الأورام.

عند اتباع النظام الغذائي الكيتوني، ينتج جسمك الكيتونات من الدهون في الكبد ويستخدم الدهون كمصدر رئيسي للطاقة بدلا من الكربوهيدرات. ويحقق ذلك من خلال استهلاك أقل من 50 غراما من الكربوهيدرات يوميا مع الحفاظ على كمية البروتين المعتدلة وزيادة تناول الدهون.

ويعتمد البعض النظام الغذائي الكيتوني النباتي، وهو نسخة نباتية من النظام الغذائي الشعبي، فهو غني بالدهون ويحتوي على كميات كافية من البروتين ولا يشمل أي منتجات حيوانية. ويعني خلو الوجبات الغذائية النباتية من المنتجات الحيوانية ميلها إلى أن تكون مرتفعة الكربوهيدرات. نتيجة لذلك، يمكن أن يكون اتباع النظام الكيتوني أكثر صعوبة

وتتيح الإنترنت ومنصات التواصل الاجتماعي اليوم مجالا واسعا للاختيار بين آخر صيحات الحميات الغذائية ولكن يقع البعض في فخاخ الإشهار والدعاية لحميات يقال إنها تنقص الوزن وتعطي نتائج سريعة وقد تكون لها أضرار تسويقية بحثة.

وتقول حنان موفلة من تونس وأم لطفلين إنها رغبت في اتباع حمية الكيتو لإنقاص وزنها الزائد، وذلك بعد أن رأت فعاليتها عندما عملتها حماتها التي أنقصت الوزن عندما رغبت وبدت لها أصغر سنا وأكثر راحة نفسية.

وأضافت حنان في حديثها لـ"العرب" أنه رغم يقينها من فاعلية الكيتو التي جربها الكثير من المحيطين بها نساء ورجالا، إلا أنها لم تتمكن من اتباعها معتبرة أنها مكلفة جدا وأن مكوناتها الغذائية تتطلب مصاريف إضافية لا تقدر على تكلفتها.

ويعمل الكيتو دايت أو الحمية الكيتونية بطريقة عكسية عن المعتاد في الحميات الغذائية، فعوض استبعاد الدهون من النظام الغذائي يجعلها الكيتو محركه الأساسي والفعال. ويقوم نظام حمية الكيتو على تناول كمية عالية من الدهون وقد استخدم في البداية من قبل الأشخاص في التغذية للمساعدة على علاج بعض الأمراض أبرزها الصرع، وبعد ملاحظة قدرته على حرق الدهون بشكل سريع أصبح من أكثر الحميات شعبية وشيوعا للتخلص من الوزن الزائد، لكنه لا يناسب الجميع بحسب المختصين.

ويزود نظام الكيتو الجسم بالطاقة من خلال الدهون بدل الكربوهيدرات، حيث تكون القيمة الغذائية بين 70 و80 بالمئة من الدهون، وحوالي 25 بالمئة بروتين، ومن 5 إلى 10 بالمئة كربوهيدرات. الكيتونيات هي الجزيئات التي اشتق منها اسم حمية الكيتو وهي نوع من الأحماض الدهنية، تصل إلى الأنسجة والعضلات التي تحتاجها لإنتاج الطاقة، ويتم تخزينها في الكبد كمصدر بديل للطاقة، عند عدم وجود المصدر الأساسي للطاقة وهو الجلوكوز والأنسولين، ويتم حرق هذه الجزيئات عند غياب مصادر الطاقة الأولية.

وعند اتباع النظام الكيتوني يتحول الجسم إلى آلة لحرق الدهون

الحميات النباتية الصحية وتحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للحصول على صحة جيدة



الحميات النباتية الصحية وتحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للحصول على صحة جيدة