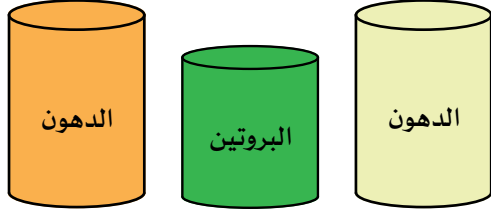


# أيديال بروتين

## النظام الغذائي الكيتوني:

التحول إلى آلة «حرق للدهون»

التبديل بين مخزون الطاقة: الطريق إلى خسارة الدهون، والأسئلة حول النظام الغذائي الكيتوني



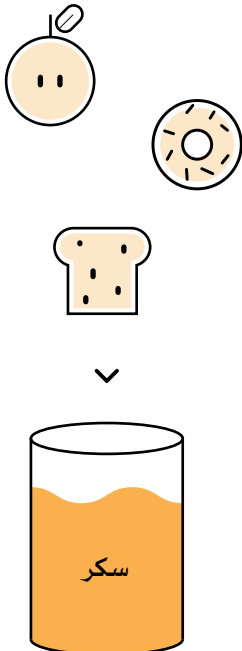
يعتمد الجسم بشكل رئيسي على ثلاث مصادر للطاقة أو «خزانات للطاقة»، حيث يستمد منها طاقته في أنشطته اليومية، متمثلة في السكر، والبروتين والدهون، وحيث أن السكر هو المصدر الأسرع والأسهل للامتصاص من بين الثلاث مصادر، فإن الجسد يستمد منه طاقته في المقام الأول، وبما أن الشخص العادي يستخدم عادة نظامًا غذائيًا مكونًا من السكر (في شكل كربوهيدرات) فإنه غالبًا ما يكون مصدره الوحيد للتزود بالطاقة.

### ما هو النظام الغذائي الكيتوني؟

النظام الغذائي الكيتوني هو نظام تمثيل غذائي يعتمد فيه الجسم للتزود بالطاقة في المقام الأول من الأجسام الكيتونية - وهي جزيئات محملة بالطاقة تنتج من «حرق الدهون» بوجهك بروتوكول أيديال بروتين إلى حالة التمثيل الغذائي الطبيعية التي تمكنك من تحقيق خسارة آمنة وفعالة ومناسبة للوزن.

\*بروتوكول أيديال بروتين هو بروتوكول ذو ثلاث مراحل، منها مرحلة توازن إلزامية لوزن الجسم.

### قبل العمل بالنظام الغذائي الكيتوني



يستمد الجسد طاقته بشكل أولي من الجلوكوز (أو السكر) - ونحصل عليه بصورة أساسية من جرعتنا اليومية من الكربوهيدرات.

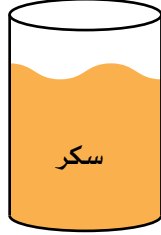
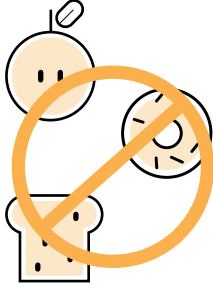
وعلى عكس مخزون «الدهون»، فإن مخزون «السكريات» لديه قدرة تخزين محدودة ولذا يُعتمد على سد النقص الذي يتسبب به نظامنا الغذائي، كما أن الجرعات التي نسمح بها - من الفاكهة أو الخضروات والخبز، والمعكرونة، والكوكيز والصودا والحلوى - توفر سكريات أكثر مما نحتاجه لملء خزانتنا. وفي حال نقص هذا الخزان عن طريق الصدفة، فإن جسدنا سيرسل «إشارات» و«تنبيهات» على شكل شعور قوي بالجوع لمحاولة ملئه مجددًا!

سيمر هذا الأمر في غضون أيام! ابق على المسار - فسوف تُدهشك النتائج.

# الأسبوع المقبل

## نظرة عامة

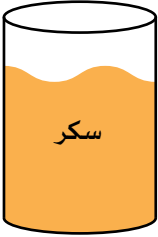
اليوم ١-٢: مقاومة الجوع - دون الاستجاب



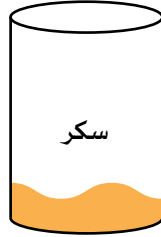
ماذا يحدث؟

تكون أول أيام تنفيذ البروتوكول هي الأكثر تحديًا، حيث يبدأ فيها الجسد بالتأقلم مع نظام غذائي أقل من الكربوهيدرات، وقد يُعجل هذا الانسحاب المفاجئ للسكر (مصدر الجسم المفضل للطاقة) بآثار جانبية غير مريحة مثل الشعور بالجوع أو الاشتهاء الشديد أو الصداع أو غير ذلك، ولكن الجيد في هذا الأمر هو أن هذا الأسبوع سرعان ما ينقضي، وتهدأ الكثير من هذه الآثار الجانبية - إن لم يكن جميعها - حيث ينتقل الجسد بعدها إلى حرق الدهون.

اليوم ٢-٣: تحفيف السكر خزان (الجليكوجين)



>



ماذا يحدث؟

تخزن أجسادنا كمية قليلة من السكر في شكل جليكوجين، وذلك في الكبد والعضلات. وعندما يبدأ السكر الغذائي في التناقص، يلجأ الجسد إلى هذا الجليكوجين للتزود بالطاقة، ولكن بخلاف مخزون الدهون التي لدينا، فإن مخزون الجليكوجين محدود للغاية. يمكن للجليكوجين تزويد الجسد بالطاقة لفترة تتراوح بين ١ إلى ٣ أيام بناءً على اختلاف حجم الجسد والجنس والعوامل الوراثية.

اليوم ٣-٤: «تكوين» جلوكوز جديد (سكر)



>



>

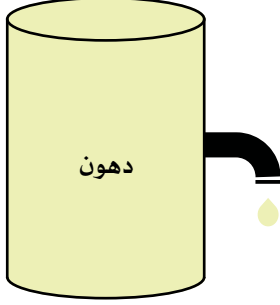


ماذا يحدث؟

نظراً لأن بعض الأنسجة في جسدنا وعقلنا تعتمد على الجلوكوز كمصدر وحيد للطاقة، فإن الجسد لديه «مولد للجلوكوز» احتياطي يعمل عند انخفاض مستوى الجلوكوز، حيث يحول «مولد الجلوكوز» الأحماض الأمينية (التي تتكسر في البروتين الغذائي و/أو العضلات) إلى جلوكوز، وتدعى هذه العملية باسم «استحداث الجلوكوز - وتعني [تكوين] جلوكوز جديد»، وهي طريقة أخرى من «شبكات الأمان الغذائية التطويرية» المصممة لإبقائنا على قيد الحياة، ولكن يختص هذا الجلوكوز فقط بتزويد هذه الأنسجة المحددة - وليس الجسد بكامله - لذا فهو ليس مناسب للاستخدام على المدى الطويل، حيث يحتاج إلى فائض كبير من الطاقة - وتوجد في مخزون الدهون بالجسم! وانطلاقاً من هذه النقطة، فإننا نرغب في الحد من استخدام هذا المخزون والاستعاضة عنه بالتحويل في أسرع وقت إلى حرق الدهون.

## اليوم ٤-٥: استغلال «خزان الدهون»

ماذا يحدث؟



بفرض قيود على الكربوهيدرات، بين اليوم الرابع أو الخامس، قد يبدأ الجسد فعليًا في استخدام الدهون كمصدر للطاقة، وفي هذه الأيام المبكرة من «استغلال خزان الدهون»، فمن المحتمل ألا تشعر بأي اختلاف. ضع في اعتبارك أنه حتى هذه اللحظة فإن كل خلية في جسدك (المكون من حوالي ٣٧ تريليون خلية) كانت تعمل في الأغلب باستخدام السكر (الجلوكوز)! فمن الطبيعي أن يأخذ هذا أيامًا وأسابيعًا حتى يتمكن الجسد من استخدام الأجسام الكيتونية كمصدر للطاقة، ويدعى هذا باسم «التأقلم على الأجسام الكيتونية».

## اليوم ٥-٧ (وما بعدها): آلة «حرق الدهون»

ماذا يحدث؟



خلال الأيام والشهور القادمة، سيكون جسدك متهيئًا للاعتماد على الدهون فقط، وبدوره سيجعل منك آلة لحرق الدهون، ولكن ضع في اعتبارك أن هذا قد يتوقف في لحظة إذا لم تتبع البروتوكول بنسبة ١٠٠٪! فأدنى انحراف أو تهاون بسيط للحمية كشرية من العصير، أو قطعة من الخبز من سلة الخبز أو حتى «لقيمات التذوق» المنتشرة هنا وهناك، كفيلة بإيقاف المسيرة وجعلك تتقهقر إلى مخزون السكر! وإذا تم ذلك فسيكون عليك «تجفيف مخزون السكر» مجددًا.

# أيديال بروتين

## إرشادات واستراتيجيات لفقدان الوزن



### غير مسموح بها في المرحلة الأولى

حافظ على وجود هذه الورقة التذكيرية بحيث تكون في متناول يدك، وتذكر أن هذه القيود البسيطة ليست سوى لفترة بسيطة، فهي تضحية بسيطة لفترة محدودة لكي ترى بعدها نتائج طويلة الأجل. وبمجرد تحقيق هدفك في إنقاص الوزن، يمكنك أن تستمتع بهذه الأطعمة مرة أخرى ولكن بصورة معتدلة.

- امتنع عن تناول المعكرونة والبطاطس (باستثناء الأنواع التي توفرها أيديال بروتين)، والأرز، والبقول، والخبز والحبوب
- لا تتناول الخضراوات باستثناء الأنواع الموجودة في ورقة المرحلة الأولى
- تجنب تناول البازلاء الحلوة والذره
- لا تتناول الفاكهة وعصير الفاكهة
- امتنع عن تناول عصير الخضراوات المباع في السوق
- لا تتناول الجبن أو أي منتجات ألبان (باستثناء أونصة ١ / ٣٠ مليلتر من الحليب في القهوة أو الشاي)
- امتنع عن تناول المكسرات
- تجنب تناول أي مشروبات غازية
- تجنب تناول الحلوى وقوالب الشكولاتة ورقائق البطاطس المحمرة، إلخ.
- لا تتناول أي مشروبات كحولية (البيرة، الخمر، المشروبات الروحية، إلخ)
- لا تغش! نتمنى لك أن تنجح في البقاء في هذا الكورس!

### نصائح وأفكار واقتراحات

#### مساعدتك في الشعور بالشبع وإضافة مجموعة متنوعة من الطعام.....

- قم بإضافة الخضار إلى مختلف أنواع حساء أيديال بروتين لجعلها لذيذة بصورة أكبر. يمكنك أيضًا استخدام الحساء الخاص بنا كصلصة للحوم والخضروات التي تتناولها.
- جدد في أنواع الخضروات التي تختارها أسبوعيًا لتقليل الملل والوصول إلى وصفات جميلة جديدة.
- راجع الوصفات الموجودة على موقعنا (IdealProtein.com) أو تطبيق IdealProtein للمساعدة في إعداد وجبات صحية ولذيذة.
- تشعرك المشروبات الساخنة بالشبع عندما تحس بالجوع. اشرب كل ما تريد من الشاي الساخن أو الأعشاب غير المحلى وسيشعرك بالشبع.

#### من أجل سلامتك وتوفير الشعور بالراحة.....

- احذر دائمًا أن ترح خليط البروتين بالماء الساخن في وعاء مغلق. حيث يمكن أن ينفجر، ويحدث فوضى، ويمكن أن يحرقك. وإذا كنت تريد أن تخلطه بالماء الساخن، فاستخدم خفاقة صغيرة بدلاً من الرج.
- إياك والإفراط في طهي أو تسخين المنتجات التي تختار أن تقوم بإعدادها بسرعة كبيرة. عليك بطهيها برفق وببطء. اضبط الميكروويف على إعداد طاقة أقل وراقب الطعام كل ٣٠ ثانية حتى تتعلم كيف يستجيب كل منتج. ملحوظة: قد يختلف هذا باختلاف نوع الميكروويف.
- عليك بقياس حجم المياه التي تضيفها بدقة، فالتغيير البسيط في الكمية يغير القوام والوقت المطلوب للطهي. ومع ذلك، فلا مانع من إضافة كمية أكبر أو كمية أقل من الماء حسب رغبتك للوصول إلى القوام الذي تريده.
- لا تنس صب الماء أولاً في الخلاط قبل وضع محتويات العبوة الخاصة بك لضمان أن يكون الملمس ناعمًا.
- قم بشطف أو نقع أو غسل أطباق المتسخة على الفور، حيث يصعب تنظيف بقايا البروتين بمجرد أن تبدأ في التصلب.
- من المريح والملائم لك أن تعد الخضروات التي ستستخدمها في أسبوع كامل قبل بدء الأسبوع. قم بوضعها في الثلاجة في أكياس يمكن تكرار فتحها وغلقتها لتسهيل وتسريع إمكانية إعداد وجبة غداء أو عشاء أو إمكانية إشباع الرغبة الشديدة لتناول الطعام.
- حاول تجنب الأكل قبل النوم بساعتين، ولأجل تناول وجبتك الخفيفة المسائية، عليك باختيار العبوات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات المهلبية أو الشراب مثلاً.
- اشترك في إحدى المجالات الشهرية المهتمة بالصحة لأجل تحفيز نفسك.

# آيديال بروتين

## قائمة التسوق

التوابل	الخضراوات	الخضراوات المختارة	الأسماك	البتلو	الطعام البحري
<input type="checkbox"/> خل التفاح <input type="checkbox"/> القبار <input type="checkbox"/> القرفة <input type="checkbox"/> الأعشاب والتوابل الممتازة (خالية من الغواتامات أحادية الصوديوم أو الكربوهيدرات) <input type="checkbox"/> الأعشاب والتوابل الممتازة (الريحان، ورق الغار، والكزبرة، البقدونس، الإفرنجي، الثوم المعمر، الشبث، البردقوش، النعناع، المرقدقوش، والبقدونس، وإكليل الجبل، والمريمية، والندغ البستاني، والطرخون والزعتر) <input type="checkbox"/> الثوم <input type="checkbox"/> الزنجبيل <input type="checkbox"/> الليمون / الليم <input type="checkbox"/> الإذخر (الليمونية) <input type="checkbox"/> الخردل الحار <input type="checkbox"/> الصلصة الحارة <input type="checkbox"/> البصل المجفف <input type="checkbox"/> الزيوت المختارة (الأفوكادو، الكانولا، بذور الكتان، مستخلص بذور العنب، بذور القنب، الخردل، الزيتون، نخالة الأرز، القرطم، السمسم، عباد الشمس والجوز) <input type="checkbox"/> الحماض البستاني <input type="checkbox"/> صلصة الصويا <input type="checkbox"/> وصلصة تماري <input type="checkbox"/> الخل الأبيض	<b>خضراوات تؤكل بين الحين والآخر</b> (بحد أقصى ٤ فنجان في الأسبوع) <input type="checkbox"/> الفاصوليا (الخضراء والناشفة) <input type="checkbox"/> كرنب بروكسيل <input type="checkbox"/> الباذنجان <input type="checkbox"/> الجمار <input type="checkbox"/> الهيكاما (اللويبا البصلية) <input type="checkbox"/> الكراث <input type="checkbox"/> الكرنب اللفتي <input type="checkbox"/> بازلاء الثلج <input type="checkbox"/> القرع السباجيتي <input type="checkbox"/> توماتيلو <input type="checkbox"/> الطماطم (بجميع أنواعها) <hr/> <b>كمية غير محدودة من الخضار النيء والخس</b> <input type="checkbox"/> جرجير <input type="checkbox"/> خس ييب <input type="checkbox"/> خس بوسطن <input type="checkbox"/> الصبار (جميع أنواعه) <input type="checkbox"/> الكرفس <input type="checkbox"/> الخس الشيكوري <input type="checkbox"/> الهندباء <input type="checkbox"/> خس الإسكارول <input type="checkbox"/> خس فريسي <input type="checkbox"/> الخس الأخضر - والأحمر <input type="checkbox"/> خس الايسبرغ <input type="checkbox"/> الفطر <input type="checkbox"/> الهندباء الحمراء <input type="checkbox"/> الفجل <input type="checkbox"/> الخس الروماني <input type="checkbox"/> السبانخ <input type="checkbox"/> خس جرجير الماء	<input type="checkbox"/> ما يعادل ٢ فنجان لكل وجبة) <input type="checkbox"/> براعم البرسيم <input type="checkbox"/> نبات الهليون <input type="checkbox"/> سيقان الخيزران <input type="checkbox"/> براعم الفول <input type="checkbox"/> الفلفل الحلو <input type="checkbox"/> البروكلي <input type="checkbox"/> الملفوف (بجميع أنواعه) <input type="checkbox"/> قرنبيط <input type="checkbox"/> الكرفس اللفتي <input type="checkbox"/> السلق (بأنواعه) <input type="checkbox"/> الشياوت <input type="checkbox"/> خضراوات الكرنب <input type="checkbox"/> الخيار (بأنواعه) <input type="checkbox"/> مخلل الخيار بالشبث <input type="checkbox"/> الشمر <input type="checkbox"/> كاي لان (البروكلي الصيني) <input type="checkbox"/> البصل الأخضر <input type="checkbox"/> الفلفل الحار <input type="checkbox"/> الكالي (الكرنب الأجدع) <input type="checkbox"/> الكرنب الساقى <input type="checkbox"/> فطر المشروم <input type="checkbox"/> البامية <input type="checkbox"/> البصل (نيء غير مطهي فقط) <input type="checkbox"/> الفلفل الحار <input type="checkbox"/> الفجل <input type="checkbox"/> الرايني <input type="checkbox"/> رواند الحدائق <input type="checkbox"/> مخلل الملفوف <input type="checkbox"/> السبانخ <input type="checkbox"/> اللفت <input type="checkbox"/> الكوسة / القرع <input type="checkbox"/> الأصفر الصيفي	<input type="checkbox"/> الأنشوجة <input type="checkbox"/> القاروس <input type="checkbox"/> سلور <input type="checkbox"/> سمك القد <input type="checkbox"/> السمك المفلطح <input type="checkbox"/> الهامور <input type="checkbox"/> سمك الحدوق <input type="checkbox"/> سمك النازلي <input type="checkbox"/> سمك الهالبيوت <input type="checkbox"/> سمكة ماهي ماهي <input type="checkbox"/> سمكة الراهب (عفريت البحر) <input type="checkbox"/> سمكة الفرخ <input type="checkbox"/> سمك الكراكي <input type="checkbox"/> النهاش الأحمر <input type="checkbox"/> السمك الأحمر <input type="checkbox"/> السلمون <input type="checkbox"/> القاروص البحري <input type="checkbox"/> القرش <input type="checkbox"/> سمك الهف <input type="checkbox"/> سمك موسى <input type="checkbox"/> سمك أبو سيف <input type="checkbox"/> البلطي <input type="checkbox"/> السلمون المرقط <input type="checkbox"/> التونة <input type="checkbox"/> طربوت <input type="checkbox"/> سمكة الفرخ رمادية <input type="checkbox"/> العين <input type="checkbox"/> البياض	<input type="checkbox"/> صدر <input type="checkbox"/> ريش <hr/> <b>مستدير داخلي</b> <input type="checkbox"/> ورك <input type="checkbox"/> موزة <input type="checkbox"/> كتف <input type="checkbox"/> فيليه <hr/> <b>لحوم أخرى</b> <input type="checkbox"/> لحم البيسون <input type="checkbox"/> لحم الغزال <input type="checkbox"/> لحم الأيل <input type="checkbox"/> أرجل الضفادع <input type="checkbox"/> الكلاوي <input type="checkbox"/> لحم الحمل الصغير <input type="checkbox"/> الكبدة <input type="checkbox"/> لحم الموط <input type="checkbox"/> لحم النعام <input type="checkbox"/> الأرانب <input type="checkbox"/> جبنة توفو	<input type="checkbox"/> قشر البحر (البطلينوس) <input type="checkbox"/> الكابوريا <input type="checkbox"/> جراد البحر <input type="checkbox"/> الاستاكوزا <input type="checkbox"/> بلح البحر <input type="checkbox"/> المحار <input type="checkbox"/> الاسكالوب <input type="checkbox"/> الجمبري الكبير <input type="checkbox"/> الجمبري <input type="checkbox"/> السبيط <hr/> <b>اللحوم البقري</b> <input type="checkbox"/> شريحة لحم فيليه مينيون <input type="checkbox"/> شريحة لحم الخاصة <input type="checkbox"/> اللحم المفروم (قليل الدهون) <input type="checkbox"/> لحم مشوي قليل الدهون <input type="checkbox"/> شريحة لحم مستديرة <input type="checkbox"/> شريحة لحم الفخذ <input type="checkbox"/> شريحة لحم الخاصة (بيت الكلاوي)

# آيديال بروتين

## جدول وزن الخضراوات المناسب

الوزن بالأوقية	الوزن بالجرام	الخضراوات المختارة	الحجم
٤,٧	١٣٤	هليون	١ فنجان
٤	١٠٠	براعم الفول	١ فنجان
٥,٣	١٤٩	الفلفل الحلو	١ فنجان
٣,٢	٩١	بروكلي	١ فنجان
٣,١	٨٩	الكرنب (بأنواعه)	١ فنجان
٣,٥	١٠٠	القرنبيط	١ فنجان
٣,٥	١٠٠	الكرفس ذو الجذر اللفتي	١ فنجان
١,٣	٣٦	السلق (بأنواعه)	١ فنجان
٥,٦	١٦٠	الشايوت	١ فنجان
١,٢٧	٣٦	الكولارد (خضراوات الكرنب)	١ فنجان
٣,٧	١٠٤	الخيار	١ فنجان
٥,٣	١٤٩	مخلل الخيار بالشبت	١ فنجان
٣,١	٨٧	الشمر	١ فنجان
٣,٥	١٠٠	البصل الأخضر	١ فنجان
٢,٤	٦٧	الكالي	١ فنجان
٤,٧٦	١٣٥	الكرنب الساقى	١ فنجان
٣,٤	٩٦	فطر المشروم	١ فنجان
٣,٥	١٠٠	البامية	١ فنجان
٥,٦	١٦٠	البصل (نيء غير مطهي فقط)	١ فنجان
٥,٣	١٥٠	الفلفل الحار	١ فنجان
٤,١	١١٦	الفجل	١ فنجان
٤,٣	١٢٢	رواند الحدائق	١ فنجان
٥	١٤٢	مخلل الملفوف	١ فنجان
١,١	٣٠	السبانخ	١ فنجان
٥,٣	١٥٠	اللفت	١ فنجان
٤,٤	١٢٤	القرع الأصفر	١ فنجان
٥,٣	١٥٠	الكوسة	١ فنجان

الوزن بالأوقية	الوزن بالجرام	خضراوات تؤكل من حين لآخر	الحجم
٥,٣	١٥٠	الفاصوليا (الخضراء والناشفة)	١ فنجان
٣,١	٨٨	كرنب بروكسيل	١ فنجان
٢,٩	٨٢	الباذنجان	١ فنجان
٥,١٥	١٤٦	الجمار	١ فنجان
٤,٥٩	١٣٠	الهيكاما (اللوييا البصلية)	١ فنجان
٣,١	٨٩	الكراث	١ فنجان
٤,٩	١٤٠	الكرنب اللفتي	١ فنجان
٣,٥	٩٨	بازلاء الثلج	١ فنجان
٥,٥	١٥٥	الاسكواش الاسباجيتي	١ فنجان
٥,٨	١٦٥	الطماطم	١ فنجان