

## نظام "LCHF" الغذائي منخفض الكربوهيدرات و عالي بالدهون للمبتدئين

هل تحب أن تأكل الغذاء الحقيقي (بقدر ما تريد). للتحسين من صحتك ووزنك؟ يبدو أن هذه الفكرة جيدة جداً لتكون صحيحة، ولكن نظام "LCHF" لغذاء منخفض الكربوهيدرات و عالي الدهون، هو النظام المستخدم من ١٥٠ سنة، والآن يؤيد هذه الفكرة العلم الحديث بالبيئة.

ليس شرطاً أن تزن الطعام، ولا أن تعد السعرات الحرارية، ولا يوجد "استبدال للوجبات"، ولا حبوب الدواء. هناك الغذاء الحقيقي و الفطرة السليمة فقط. و كل الإعلام هو مجاني.

### مقدمة

معنى النظام "LCHF" هو أن تكون المأكولات الرئيسية هي الدهون والمأكولات المحددة هي الكربوهيدرات. المهم - يجب تقليل السكر والنشاء.

والكثير من الدراسات العلمية الأخيرة الجيدة تبرهن أن النظام "LCHF" اسهل لإنقاص الوزن ، و للسيطرة على السكر في الدم، وهذا هو مجرد البداية.

### اساسيات

تناول - اللحم، السمك، البيض، الخضراوات التي تنمو فوق الأرض، والألبان مثل الزبدة.  
تجنب - السكر و النشاء، مثل الخبز والمعكرونة ش الرز والبطاطا.

تناول الطعام عندما تكون جائعاً. ان نظام "LCHF" بسيط. حيث لا يتوجب أن تزن الطعام او عد السعرات الحرارية وإنسى المنتجات قليلة الدسم.



الطعام الحقيقي. إضافة الدسم - مثل الزبدة

هناك أسباب عملية لنجاح النظام فلو تجنبنا السكر والنشاء، فسيستقر السكر في الدم، وتنخفض نسبة الأنسولين وهو الهرمون المسؤول عن تخزين الدهون - و النتيجة هي الحد من الدهون و الشبع.

بالنسبة الى مرضى السكري

لو تجنبنا الكربوهيدرات، فستقل الحاجة لدواء مرض السكري. يجب ان تقيس دائماً السكر في الدم عند البدء بهذا النظام ويمكن تغيير كمية الدواء أو تغييره تبعاً لذلك. وهذا ينبغي أن يتم بمساعدة طبيب خبير. إذا كنت في صحة جيدة أو مريض بالسكري ولكن يتم التعامل معك بالنظام الغذائي فقط أو بال"ميتفورمين"، فإنه لا يوجد أي خطر من نقص السكر بالدم.

### نصيحة غذائية

#### تناول - بقدر ما تريد

اللحم - أي نوع، مثلاً: لحوم البقر، اللحوم اللينة، دجاج، إلى آخره

السماك و المحار - أي نوع، اما الأسماك الدهنية، مثل السلمون هي خيارات رائعة

بيض - أي نوع: مغلي، مقلي، إلى آخره

حاول عجة البيض - أمليت. البيض العضوي احسن

الصلصات عالية بالدهن الطبيعي - إستعمل الزبدة واللينة و القشدة في الطبخ للطبخ. حاول الصلصات "بيرنيس" و "هولونديس" - اقراء المكونات او اصنعها بنفسك. زيت جوز الهند و زيت الزيتون اختيارات جيدة أيضاً.

الخضراوات التي تنمو فوق الارض - كل نوع من الملفوف و القرنبيط و البروكلي و البراعم بروكسل و الهليون و الكوسة و

الباذنجان و الزيتون و السبانخ و عش الغراب و الخيار و الخس و الأفوكادو و البصل و الفلفل و الطماطم و إلى آخره

جوز - جيدة لتناوله أمام التلفزيون

التوت - حسناً باعتدال، لو ما كنت حساس. لذيذ مع الكريم او القشدة



غذاء

أساسي للمبتدئين: ٥ غرامات من الكربوهيدرات لكل ١٠٠ غرام من الطعام



### تجنب اذا ممكن

سكر - الأسوأ. المشروبات الغازية و الحلويات و العسير و المشروبات الرياضية و الشوكولاتة و الكعك و أيس كريم و الحبوب في الإفطار. تجنب الحلويات هو الأفضل.

النشاء - خبز، معكرونة، الرز، البطاطا، بطاطس مقلية، العصيدة (ثرديد) و إلى آخره. هولجرين كمان

الخضروات الجذرية حسناً باعتدال، إلى كانت زيادة الوزن الغاية.

مارجرين - تقليد زبدة عالي بشكل غير طبيعي أوميغا ٦ الدهون. لا يوجد الفوائد الصحية و الذوق شيء. مرتبط إحشائياً للإصابة بالربو و الحساسية و الأمراض الالتهابية

بيرة - أي ما يعادل الخبز السائل. كامل من الكربوهيدرات، للاسف

الفواكه - حلوة كثيرة، مليانة بالسكر. تناول احياناً. أي ما يعادل نوع من الحلوى الطبيعية

تناول احياناً - عليك أن تقرر لما يكون من المناسب

مشروبات أخرى بدون السكر

الشوكولاتة الداكنة - اكثر من ٧٠%، شوي فقط

إشرب معظم الايام

١ الماء

٢ قهوة

٣ شاي