

لنظام الكيتوني) كيتو دايت (يجبر الجسم على إنتاج خلايا الطاقة البديلة المسماة "الكيتونات". يقوم الجسم بانتاج الكيتونات في حالة نقص إمدادات الوقود الأساسي من السكر في الدم. تنتج الكيتونات نتيجة اتباعك الرجيم الكيتوني عن طريق خفض نسبة الكربوهيدرات (المصدر الاهم للجلوكوز)، مع تناول كميات معتدلة من اللحوم (الكميات الزائدة من اللحوم تتحول الى الجلوكوز). (باتباع الحمية الكيتونية يعمل الكبد على إنتاج الكيتونات نتيجة لانخفاض الجلوكوز. يبدأ كامل الجسم فى الاعتماد على الوقود الجديد لامداده بالطاقة. عند اتباعك نظام الرجيم الكيتوني يبدأ جسمك فى اعتماد حرق الدهون كمصدر للطاقة. تنخفض نسبة الانسولين فى الدم ويزيد معدل حرق الدهون فينخفض الوزن بشكل اسرع بدون جوع او تعب. تعرف على فوائد وأضرار رجيم الكيتو دايت ، المسموح والممنوع، مع نظام غذائي لمدة اسبوع والكثير من التفاصيل الهامة)

### مراحل الرجيم الكيتوني

النظام الكيتوني رجيم سريع المفعول، ترتفع فاعليته فى حرق الدهون و خفض نسبة السكر بالدم بانخفاض النسبة المستهلكة من صافي الكربوهيدرات بنظامك الغذائى.

### الرجيم الكيتوني المرحلة الاولى

تدعى مرحلة الكيتو، سابقاً اطلق عليها رجيم الكربوهيدرات الصارم. يجب عليك الحفاظ على نسبة صافي الكربوهيدرات لاقل من 20 جرام يومياً. يطلق على هذا المستوى من الرجيم 4% طاقة وهو مصمم لغرض انقاص الوزن، عكس مرض السكري من الدرجة الثانية، التغلب على مرض إدمان السكر.

### الرجيم الكيتوني المرحلة الثانية

يطلق على المرحلة الثانية رجيم الكربوهيدرات المعتدل ويعرف بمستوى الطاقة من 4-10%. خلال تلك المرحلة يمكنك تناول نسبة من 50 : 20 جرام من صافي الكربوهيدرات بشكل يومى. ينصح باتباع تلك المرحلة فى حالة عدم تقبل جسمك للمرحلة الاولى بالشكل المطلوب، و للتخفيف من الاعراض الجانبية المؤقتة.

### الرجيم الكيتوني المرحلة الثالثة

يطلق على تلك المرحلة رجيم الكربوهيدرات المتحرر، وتعرف بمستوى الطاقة 10-20%. يسمح بها بتناول 100 : 50 جرام من صافي الكربوهيدرات يومياً. تتناسب تلك المرحلة مع

الاجسام شديدة النحافة ومع الاشخاص اصحاب المجهود المرتفع. يتم اتباع تلك المرحلة  
لاهداف صحية.