

كل-ما-تريد-معرفة-عن-حمية-كيتو-وهل-تناسبك؟



يمكن أن يؤدي تناول كميات قليلة من الكربوهيدرات والدهون العالية إلى فقدان الوزن، إلا أن العلماء مازالوا يبحثون الآثار الطويلة الأجل انخفاض الإقبال على اتباع نظم التغذية منخفضة الكربوهيدرات منذ وقت، "New York Times" على الصحة. فوفقا لما نشرته صحيفة "نيويورك تايمز" هي الأشهر والأكثر انتشارا. لكن أصبحت النسخة الجديدة والأكثر صرامة من نظم تناول أطعمة منخفضة "Atkins" كانت حمية "أتكينز" تحظى حاليا بشعبية واسعة على نطاق عالمي، مما أشعل نقاشا علميا قويا حول "Keto" الكربوهيدرات، والمعروفة باسم النظام الغذائي "كيتو" المخاطر والفوائد المحتملة لهذه الحمية

كربوهيدرات وبروتين أقل

تشجع حميتي "أتكينز" و"كيتو" على اتباع نظام منخفض الكربوهيدرات في الوجبات الغذائية. لكن بينما يزيد نظام "أتكينز" الغذائي من الكربوهيدرات تدريجيا مع مرور الوقت، فإن حمية "كيتو" تضع قيودا صارمة على الكربوهيدرات والبروتين. إن هذه الطريقة في تناول الطعام تستنفد الغلوكوز من الجسم، مما يجبره على حرق الدهون في المقام الأول وإنتاج مصدر بديل للوقود يسمى "كيتونات". تقيد حمية "كيتو" الكربوهيدرات إلى أقل من 10% من السعرات الحرارية، ويقتصر تناول البروتين على 20%، في حين تشكل الدهون الباقي

الترويج للنظام الجديد

تم نشر نظام "كيتو" الغذائي في أكثر الكتب مبيعا، وتم الترويج له من مشاهير وعبر وسائل التواصل الاجتماعي باعتباره علاجا فعالا لمختلف الأمراض. يقول المؤيدون إنه يسبب خسارة كبيرة في الوزن ويمكن أن يساعد المصابين بداء السكري من النوع 2 على تحسين مستويات السكر في الدم لديهم بشكل كبير، والتي تنخفض بسبب تقليل تناول الكربوهيدرات

أبحاث علمية قصيرة الأجل

تم إجراء العديد من الدراسات البحثية حول حمية "كيتو" على مر السنين، ولكن معظم الدراسات كانت على نطاق محدود وقصيرة الأجل إلى حد ما

وتشير بيانات السجل اليفيدالي للبحوث السريرية إلى أن هناك أكثر من 70 تجربة علمية تبحث في مدى تأثير النظام الغذائي على صحة القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي، ولكنها دراسات بحثية في مراحلها الأولى أو جارية ولم تصل إلى مرحلة الاستنتاجات

وفي المقابل، يقول بعض الأطباء وخبراء الصحة إن اتباع حمية "كيتو" يمكن أن تؤدي إلى فقدان الوزن بسرعة، ولكنها ليست أكثر فعالية من الأنظمة الغذائية الأخرى على المدى الطويل. ويقول الكثيرون إنهم يشعرون بالقلق لأن نظام "كيتو" يشجع الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، والتي ترتبط بأمراض القلب، مع تقييد الأطعمة الغنية بالمغذيات التي تدعمها عقود من البحث العلمي، مثل الفول والفواكه والخضراوات النشوية والحبوب الكاملة.

يحذرون فيه من أن الحماسة للنظام الغذائي كعلاج للسمنة، ومرض JAMA Internal Medicine، وفي الشهر الماضي، نشر 3 أطباء مقالا مشتركاً في السكري "تفوق" الأدلة. وأشاروا إلى الدراسات التي توضح أن حمية "كيتو" لم يكن لها فائدة تذكر تمنحها التميز أو التفوق على باقي النظم الغذائية منخفضة الدهون، من حيث السيطرة على نسبة السكر في الدم، بل وإنها يمكن أن تتسبب في تأثيرات ضارة مثل الإمساك والتعب، كما تتسبب، لبعض الناس، في زيادة جزيئات الكوليسترول الضار، التي تعتبر معاملة خطر لأمراض القلب.

وكتب الباحثون: "إن أكبر خطر ناتج عن حمية كيتو، هو الامتناع عن تناول الحبوب الكاملة، والفواكه، والبقوليات، وهي أكثر العناصر الغذائية التي تعزز الصحة على ظهر كوكب الأرض. كما أن تلك الأغذية غير مسؤولة عن الإصابة بداء السكري من النوع 2 أو السمنة، في حين أن تجنب تناولها يتسبب في أضرار "لجسم الإنسان".

غياب الإجابات القاطعة

وقال دكتور ستيفن هيمسفيدل، ورئيس جمعية السمنة، ومدير مختبر عملية التمثيل الغذائي في مركز بنينغتون للأبحاث الطبية الحيوية في باتون روج بلوس أنجلوس، إنه من الصعب الوصول إلى إجابات نهائية على أي نظام غذائي لأن دراسات التغذية تميل إلى أن تكون قصيرة الأجل. وليست بالغة الدقة، وهناك تباين هائل في كيفية استجابة الناس لمختلف الحميات الغذائية.

LDL، وتبين الدراسات أنه بينما لاحظ بعض الناس، ممن يتبعون حمية منخفضة الهيدروكربونات، زيادة كبيرة في مستويات الكوليسترول على سبيل المثال، يرى آخرون تغيراً طفيفاً أو لا تغيير على الإطلاق.

نصائح مهمة

وأوصى دكتور هيمسفيدل أنه يجب على من يقدم على تجربة نظام كيتو، أن يتناول الحد من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل الزبدة واللحوم والجبن، والتركيز على الأطعمة التي تحتوي على الدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون والمأكولات البحرية والمكسرات والدجاج، والأفوكادو.

وينصح الجميع سواء من يتبعون حمية كيتو أو غيرها بضرورة استشارة أخصائي التغذية أو الطبيب للحصول على التوجيهات اللازمة، وقبل كل شيء أن يتأكدوا من أنهم على استعداد للالتزام بهذا النظام الغذائي، الذي يختارونه، على المدى الطويل.