

رژیم کیتو سالم

سالم شو، وزن کم کن

و

احساس فوق العاده داشته باش

www.ketab.ir

دکتر اریک برگ

مترجم

فرنوش حضرتی

سر شناسه	: برگ، اریک، Berg, Eric
عنوان و نام پدیدآور	: رژیم کیتو سالم: سالم‌شو، وزن کم کن و احساس فوق‌العاده داشته باش / اریک برگ، مترجم فرنوش حضرتی؛ ویراستار، طراح جلد زهرا عزیزی
مشخصات نشر	: تهران: کورش چاپ ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۳۰۱ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲۶۱-۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: healthy keto plan: get healthy, lose weight & feel great, C2019
عنوان دیگر	: سالم‌شو، وزن کم کن و احساس فوق‌العاده داشته باش
موضوع	: کم کردن وزن - جنبه‌های هورمونی
موضوع	: Weight loss – Endocrine aspects
موضوع	: تمرین‌های لاغری
موضوع	: Reducing exercises
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: Reducing diets
شناسه افزوده	: حضرتی، فرنوش، ۱۳۶۹، مترجم
رده بندی کنگره	: RM ۲۲۲/۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۹۵۰۹۲

www.ketab.ir



انتشارات کورش چاپ

عنوان: رژیم کیتو سالم

مؤلف: اریک برگ

مترجم: فرنوش حضرتی

ناشر: کورش چاپ

طراح جلد، ویراستار و صفحه‌آرایی: زهرا عزیزی

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۷۰۰۰۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲۶۱-۹-۸

حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

آدرس: تهران، خیابان شریعتی، ابتدای خیابان ملک، بن بست میرمجته‌دی، پلاک ۴، طبقه اول،

واحد ۲، شماره‌های تماس: ۷۷۶۸۵۲۰۶ - ۷۷۶۸۵۱۹۶ - ۷۷۶۸۵۱۶۴

تلفکس: ۷۷۶۴۹۰۴۷ همراه: ۰۹۱۲۱۴۳۸۱۱۵

Koorosh.chap@gmail.com Koorosh93.persianblog.ir

ارتباط با مترجم: farnoush.rsh@gmail.com

فهرست

۱۷	یادداشت مترجم
۲۱	۱. ارتباط ناپیدا - گام آموزشی
۲۶	۲. هفت اصول چربی سوزی
۲۶	هدف غذا
۲۹	اصل اول: چهار نوع شکل بدن وجود دارد، هریک تحت تأثیر هورمون‌ها هستند
۳۱	اصل دوم: کالری در مقایسه با هورمون‌های چربی سوزی بی اهمیت هستند.
۳۲	اصل سوم: قبل از اینکه بتوانید وزن کم کنید باید سالم باشید.
۳۴	آزمایش خون هورمونی ام عادی است!
۳۵	چربی چیست؟
۳۷	اصل چهار: مواد شیمیایی و هورمون‌های محیطی تحت تأثیر هورمون‌هایتان قرار می گیرند.
۳۸	اصل پنج: شما باید غدد و هورمون‌هایتان را درمان کنید تا وزنتان را پایین نگه دارید
۳۹	از کجا می دانید که این راه عملی است؟
۴۰	اصل شش: چربی سوزی و هورمون‌های ذخیره‌ی چربی نقاط تحریک پذیر خودشان را دارند.
۴۱	اصل هفت: ورزش اشتباه از چربی سوزی ممانعت می کند.
۴۲	باور ورزش طولانی تر برای کاهش وزن
۴۲	چسبیدن به یک رژیم خاص
۴۳	۳. هورمون‌ها و شکل بدنتان
۴۴	هورمون چیست؟
۴۵	اتصال هورمون - غدد
۴۶	چه چیزی موجب مشکلات کبد و غدد می شود؟
۴۷	بزرگ ترین تفاوت یا مخرج مشترک حقیقی کدام است؟
۵۰	GMO
۵۲	غذاهای ضد هورمون‌های چربی ساز
۵۳	قهوه
۵۴	هورمون‌های چربی سوز و چربی ساز
۵۴	هورمون‌های چربی سوز
۵۴	هورمون رشد

۵۴		عامل رشد شبه انسولین
۵۵		گلوکاگون
۵۵		آدرنالین
۵۵		هورمون تیروئید (تی ۳ و تی ۴)
۵۶		تستسترون
۵۶		هورمون‌های ذخیره چربی
۵۶		انسولین
۵۶		استروژن
۵۷		کورتیزول
۵۸		۴. یافتن نوع بدنتان
۵۸		این آزمون را انجام دهید تا متوجه شوید کدام یک از انواع بدن را دارید!
۵۸		آزمون نوع بدن
۶۰		چرا من نوع بدنم ترکیبی است؟
۶۱		۵. نوع فوق کلیوی
۶۱		غدد فوق کلیوی
۶۲		نوع فوق کلیوی
۶۷		درد بی‌امان و ورم
۶۷		کمبود غدد فوق کلیه
۷۰		آیا از اهمیت غدد فوق کلیه مطلع شدید؟
۷۶		عوامل ایجاد بدن فوق کلیوی
۷۸		علائم بدن فوق کلیوی
۸۱		۶. نوع تخمدان
۸۱		دلایل نوع بدن تخمدان‌محور
۸۳		عضو پشتوانه یائسگی
۸۶		۷. نوع تیروئید
۸۶		تیروئید تنبل
۸۹		کلسترول بالا
۹۴		استروژن
۹۶		یُد و سبزیجات کبه‌ای
۹۷		اگر کیسه صفرا را از یاد برده‌اید

۹۸	علائم نوع بدن تیروئیدمحور
۱۰۰	۸. نوع کبدی
۱۰۱	نوع بدن کبدی
۱۰۵	دلایل نوع بدن کبدی
۱۰۹	آزمایش آسیب معده
۱۱۰	سلامت کبد
۱۱۲	کلسترول و تخم مرغ
۱۱۲	تصلب شریان
۱۱۳	لکه‌های کبد
۱۱۴	هورمون رشد
۱۱۷	علائم کلیه
۱۲۰	۹. ده محرک و مسدود کننده‌ی چربی سوزی
۱۲۱	محرک اول: نبود قند
۱۲۵	محرک دوم: سبزیجات
۱۲۹	مواردی از نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنم
۱۳۰	سبزیجات کبه‌ای
۱۳۱	محرک سوم: پروتئین
۱۳۵	محرک چهارم: چربی
۱۳۸	اثرات رضایت بخش
۱۳۸	دو نوع سوخت
۱۳۹	سلول‌های گرسنه‌ای که نمی‌توانند بخورند
۱۳۹	چربی‌های ضروری
۱۴۱	چربی‌های دوگانه
۱۴۱	چربی‌های اشباع شده
۱۴۲	محرک پنجم: حذف وعده‌ها و روزه‌داری تناوبی
۱۴۵	محرک ششم: تخریب گره‌های غدد- الکل (شراب، آبجو یا نوشیدنی‌های ترکیبی)
۱۴۵	محصولات کافئین دار (قهوه، نوشابه، چای، شکلات)
۱۴۷	دارو
۱۴۷	سم زدایی
۱۴۸	هورمون رشد

یادداشت مترجم

هرگاه واژه‌ی رژیم به گوش می‌رسد غالباً ما را به یاد کم خوردن، گرسنگی کشیدن و مصرف سبزیجات می‌اندازد درحالی‌که رژیمی سالم و صحیح است که واجد خصایص گرسنگی کشیدن، استفاده صرف از سبزیجات و کم خوردن نیست زیرا یکی از اموری که هورمون تیرونید را مهار می‌کند رژیم کم‌کالری است. وقتی شما کالری مصرفی را کاهش می‌دهید تیرونید با کاهش سوخت‌وساز بدن‌تان کمبود کالری را جبران می‌کند. رژیم کم‌کالری سبب کمبود مواد مغذی است و منتهی به گرسنگی و هوس کردن ماده غذایی خاصی می‌شود، درحالی‌که شما با روزه‌داری ادواری یا تناوبی بدون محدودیت کالری تعداد غذا خوردنتان را کاهش می‌دهید و اطمینان حاصل می‌کنید که وعده‌ی غذایی‌تان مغذی و با کیفیت و سیرکننده باشد.

رژیم‌های کم‌کالری موقتاً کمک می‌کند وزن پایین بیاید اما با سوخت‌وساز پایین و افزایش وزن در آینده فشار هورمون‌های فوق‌کلیه را زیاد می‌کند. رژیم‌های کم‌کالری می‌توانند بدن را از مواد خام به‌منظور ساختن هورمون‌های چربی‌سوز محروم کند، رژیم مبتنی بر محرومیت در بلندمدت نتیجه‌بخش نخواهد بود.

زمانی که به ساده‌ترین و رایج‌ترین معنای امری قناعت می‌کنیم و بدون مطالعه‌ی دقیق متون علمی دست به اقدامی همچون رژیم غذایی می‌زنیم به‌زودی شاهد نتایج بی‌پایه و آسیب‌های ناشی از آن خواهیم بود.

یکی از عواملی که می‌تواند به انسان کمک کند دیدگاهش را نسبت به وزن و نوع غذا خوردن تغییر دهد آشنایی با ساختار کلی غدد، کبد و هورمون‌هاست که به‌راحتی در دنیای مملو از اطلاعات امروز می‌توان به منابع معتبر دست یافت. اطلاع از کارایی و چگونگی انسولین به

تنهایی می‌تواند یک گام بزرگ برای انسان باشد تا دیدگاهش را واقع‌بینانه کند زیرا برای تغییر عادات غذایی باید ابتدا نوع نگاه و فکرتان را تغییر دهید تا مستمراً و بلندمدت ادامه یابد و به سبک زندگی‌تان تبدیل شود وگرنه کم خوردن یا ولع زیاد برای کاهش وزن به هر قیمتی عاقلانه نیست.

من همیشه خود را یک فرد ورزشکار و پویا شناختم و از دوران کودکی مستمراً ورزش کرده‌ام اما پس از ازدواج و مشغله‌ی بیشتر از بیست و دو سالگی به بعد تحرکم کم شد و دیگر مانند گذشته فعالیت‌های ورزشی همیشگی‌ام را نداشتم و به تدریج با افزایش وزن روبرو شدم.

افزایش وزن تنها چاق شدن و کاهش سلامت غدد و هورمون‌هایم نبود بلکه اعتمادبه‌نفس و احساس خالص من را نسبت به هویتم دچار تزلزل کرد به گونه‌ای که احساس می‌کردم چیزی در من دچار اشکال شده است اما هرگز فکر نمی‌کردم می‌توانم به کاهش وزن و بازگشت به هویت پویا و پرتحرک خود بازگردم زیرا زمانی که تصمیم گرفتم روزی سه ساعت ورزش کنم هم نتوانستم وزنم را کم کنم. به همین دلیل مستوش و سردرگم بودم و نمی‌دانستم چگونه به صورت صحیح و علمی این کار را به عمل برسانم.

زمانی که بیست و هفت ساله بودم تصمیم گرفتم ده کیلو اضافه وزن را از بین ببرم. خسته شدن اگرچه انرژی زیادی از انسان می‌گیرد اما آغازی است برای یک تغییر بزرگ و انسان اگر از چیزی خسته نشود نمی‌تواند به اقدامات اساسی و ضروری دست بزند؛ بنابراین خسته شدن از احساس بد به وزن اضافه، گله و شکایت از خود، تردید و درجا زدن در این رابطه سبب شد قدم بردارم و سریع‌ترین راه‌حلی که به ذهنم رسید کم‌خوری، عدم مصرف قند غیرطبیعی و فعالیت بدنی بیشتر بود. علاقه و مصرف زیاد شیرینی و قند سبب شد به راحتی بدانم حذف این مواد غیرضروری و زائد می‌تواند کمک کند ده کیلو مدنظر را کم کنم اما همچنان علت اصلی و واقعیت سیستم بدن خود را نمی‌دانستم. اگرچه کم‌خوری روش غیرصحیح و در مواردی مصرف کالری پایین آسیب‌زننده است اما قطع مصرف شیرینی و قند به طور گسترده امر مبارکی است زیرا مصرف قند

می‌تواند به مثابه مصرف مواد شیمیایی و مواد اعتیادآور باشد که به تدریج در کالبد دشمن انسان صدمات زیادی به او وارد می‌کند و بی‌تردید همین عامل کمک کرد در عرض سه ماه به نتیجه مطلوب برسم اما تغییر عادات غذایی‌ام سبب ایجاد مشکلات گوارشی اندکی بود که از ضعف کبد و کیسه صفرا خبر می‌داد اما از آنجایی که به صورتی علمی و آگاهانه از سیستم بدن مطلع نبودم تصمیم گرفتم به مرور زمان اعتماد کنم و اگر مشکل مزمن شد به پزشک مراجعه کنم. دقیقاً چند روز قبل از اینکه تصمیم گرفتم به پزشک متخصص گوارش مراجعه کنم و از نفخ و احساس سنگینی ناحیه شکم شکایت کنم با کتاب حاضر و نویسنده آشنا شدم و پس از بررسی‌های اجمالی متوجه شدم آنچه به بدنم آسیب جدی وارد کرده تعداد وعده‌های غذایی‌ام است؛ به عبارت دیگر تناوب و تکرار خوردن و آشامیدن، مصرف زیاد میوه و اهمیت بیش از حد به وعده‌ی صبحگاهی سبب اصلی مشکلات گوارشی‌ام بود؛ بنابراین گام‌های ابتدایی آغاز رژیم جدید با برنامه‌ی غذایی کیتوژنیک نبود بلکه روزه‌داری تناوبی به این معنی که پس از بیدار شدن از خواب صبح هشت ساعت چیزی جز آب و برخی مواقع چای نمی‌خوردم و پس از هشت ساعت در بازه‌ی هشت ساعت دو وعده غذا می‌خوردم و قویاً از خوردن هله‌هوله و خوردن به تناوب به‌طورکلی اجتناب کردم و باید بگویم به‌طوری چشمگیر و قابل توجه در سلامتی‌ام تغییرات مثبتی رخ داد. از طریق متون روشنگرانه‌ی نویسنده‌ی این کتاب توانستم با بدنم آشنا شوم و به صورتی تنگاتنگ آن را در آغوش بکشم و با شفقت و مهربانی با آن برخورد کنم به‌گونه‌ای که حافظه، شناخت، اندیشه و انرژی‌ام تقویت شود و بر چگونگی آن تسلط یابم.

خواندن این کتاب به من بسیار کمک کرد و بر خود واجب دانستم به‌منظور کمک به هم‌وطنان عزیزم در حد توان، کتاب حاضر را ترجمه کنم.

از آنجایی که مشغله و کار انسان به دلیل تغییر عادات زندگی و افزایش سطح توقعات و انتظارش روزبه‌روز بیشتر می‌شود اضافه‌وزن و چاقی بیش از اندازه در تمام دنیا رو به افزایش است، بنابراین به‌عنوان امری شایع و بااهمیت باید به‌اندازه‌ی کافی مورد توجه قرار بگیرد چراکه

بدن بی‌شک روان و ذهن انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ذهن و اندیشه‌ای که انسان را از حیوان مجزا کرده و در کیفیت زندگی وی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. علاوه بر اینکه بدن یکی از وجوه مهم حیات انسان است که از چگونگی آن می‌توان به حالات و میزان سلامتی روان و شخصیت صاحبش پی برد، مسئولیت‌های شهروندی و فردی نیروی محرک ارزشمندی است که می‌تواند به انسان انگیزه دهد تا مصراّنه و با اعتماد نسبت به تغذیه‌اش مبادرت ورزد تا اثری که روی اعضای خانواده‌اش می‌گذارد مخدوش و مخرب نباشد.

اگرچه به نظر می‌رسد نمی‌توان بر رژیم خاصی متعصب بود اما آشنایی با علل و دلایل بروز مشکلات و تغییرات که در این کتاب به‌وضوح و مکرراً به آن اشاره شده سبب می‌شود در زمینه‌ی سلامت و بهداشت خود پیشروی قابل توجهی کنیم.

لازم است در اینجا به اطلاع خوانندگان محترم برسانم که بخش ذکر منابع کتاب و نیز طرز تهیه اندکی از غذاهای پیشنهادی نویسنده ترجمه نشده زیرا محتویاتی که نویسنده معرفی کرده در ایران محدودیت داشته و یافت نمی‌شوند و مخصوصاً ایالات متحده و سایر کشورهای دیگر است (گوشت خوک) لذا ترجمه این دو قسمت به خوانندگان کمکی نخواهد کرد. ضرورت حفظ مطالب نویسنده و لزوم امانت‌داری اثر او موجب شد برخی از واژگان یا عبارات دقیقاً همان‌گونه که در زبان انگلیسی هست و در زبان فارسی معادلی ندارند در متن آورده شود اما می‌توانید به پی‌نوشت عبارت یا واژه‌ی موردنظر تان رجوع کنید و در مورد آن بیشتر بررسی و مطالعه فرمائید.

در پایان از پدرم متشکرم که مرا تشویق کرد این کتاب را ترجمه کنم تا در سطح گسترده‌تری بتوانیم اطلاعات ضروری آن را در اختیار افراد بیشتری قرار دهیم. امید که جامعه‌ای سالم‌تر و واقع‌بینانه‌تری داشته باشیم.

فرونش حضرتی

بهار ۱۴۰۰