

### الفيديو الرابع: السبب الرئيسي للأمراض

ازاي ممكن الحاجة الى بينتجها الجسم وضرورية لوظائفه، تكون هي الحاجة الى بتقلته؟  
طاب ليه أكثر السكان صحة فى العالم، بيستهلكوا أكثر من البروتين الدهني، من غير ما يجيلهم  
أمراض قلب أو أمراض أوعية دموية؟

فى 2015 نشرت جريدة نيويورك تايمز ان شركة كوكاكولا مولت الباحثين بملايين الدولارات عشان  
يقللوا من أهمية العلاقة بين المشروبات الغازية والسمنة.. وذكرت وكالة Associated Press ان  
مصانع الحلويات مولوا دراسات زعمت ان الأطفال الى بياكلوا الحلويات دي وزنهم بيكون أقل من  
الى مش بياكلوها.

وعلى حسب مقال نشرته مؤسسة JAMA Internal Medicine قالوا ان فى الستينات صناعة السكر  
مولت 3 علماء من جامعة هارفارد عشان ينشروا بحث يقلل من مخاطر السكر وعلاقته بأمراض  
القلب، ويسلط الضوء على مخاطر الدهون او الكوليسترول: المتهم البرئ طوال الفترة دي كلها..

الكوليسترول ضروري لكل الكائنات الحية، ويتم تصنيعه من خلال الخلايا الحيوانية فى الجسم،  
ويعتبر هيكل أساسي لأغشية الخلايا دي، بالإضافة انه يساعد فى افراز فيتامين د وحمض الصفراء  
وهرمونات الستيرويد زي الكورتيزول واللاستروجين والتستوستيرون..

مش بس كده، ده حوالى 25% من الكوليسترول فى جسم الانسان بيكون فى الدماغ، بحيث يدعم  
وظيفة الأغشية، ويعمل كمضاد للأكسدة، ومادة خام لهرمونات الستيرويد الى بتتفاعل مع  
الدماغ... ازاي بقى يكون هو الحاجة الى بتقتل الانسان!!

كمان أظهرت الدراسات ان كبار السن الى عندهم نسبة كوليسترول أعلى بتكون وضائف الذاكرة  
عندهم أفضل، وان انخفاض مستوى الكوليسترول مرتبط بالاكئاب والضعف الإدراكي الى هو حالة  
الشخص المزاجية ومستوى الانتباه عنده.

بالإضافة الى ان 80% من الكوليسترول بيفرز من الكبد والامعاء، و 20% بس الى بيجوا عن طريق  
الأكل.. ولو أكلت حاجات غنية جدا بالكوليسترول فالكبد بشكل تلقائي هيقلل من انتاجه بحيث يحافظ  
على التوازن ويزود الكفاءة..

الخلاصة ان الكوليسترول هو المتهم البرئ خلال الفترة دي كلها، والمتهم الحقيقي هو صناعات  
السكر الى مولت الأبحاث الى قللت من مخاطر السكر وزودت من مخاطر الكوليسترول.

### الفيديو الخامس: كيف يؤثر السكر على صحتك

في 2014، JAMA Internal Medicine نشرت دراسة، الدراسة قام بيها دكتور Frank Hu ومجموعة من الباحثين، ووجدوا ان فيه ارتباط ما بين اتباع نظام غذائي على السكر وزيادة خطر الوفاة بأمراض القلب.. وعلى مدار الدراسة الى استمرت 15 سنة، كانت النتائج ان الأشخاص الى حصلوا على 17% الى 21% من سعراتهم الحرارية من السكر المضاف أكثر عرضة بنسبة 38% للوفاة بأمراض القلب والالوعية الدموية مقارنة باللى كان استهلاكهم 8% بس من السكر المضاف.

وقال دكتور Hu بشكل مباشر ان كل ما زاد تناول السكر المضاف زادت مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وقال ان كميات كبيرة من السكر بتجهد الكبد، وتأثيرها يكون نفس تأثير الكحول بحيث الكبد يحول الكربوهيدرات لدهون ومع مرور الوقت ده ييزود من تراكم الدهون، واللى ممكن تتحول لمرض الكبد الدهني واللى بيساهم فى مرض السكري وامراض القلب.

وبالاضافة لكل ده، فتناول السكر يقلل من كفاءة الجهاز المناعي، ف 75 جرام من السكر كافيين انهم يضعفوا جهاز المناعة وبمجرد ما تتأثر خلايا الدم البيضاء بالسكر ده فجهاز المناعة كفاءت بتقل لمدة خمس ساعات .

وخلى بالك ان 75 جرام من السكر انت بتستهلكهم من غير ما تحس، فعلبة صودا واحدة فيها حوالى 40 جرام سكر، الزبادي بالأطعمة المختلفة فيه حوالى 47 جرام سكر.. والسكريات دي هتلاقيها فى نظام الغذائي اللى بتتبعه يومياً، فهتلاقيها فى البسكويت والكيك والعصائر ومعظم الأطعمة المصنعة.

يعني ايه الى المفروض تعمله دلوقتي؟

أنك تقلل من السكر فى الأكل، فمنظمة الصحة العالمية أوصت بأنك متاخدش أكثر من 10% من السعرات الحرارية من خلال السكر المضاف.. يعني متستهلكش أكثر من 25 جرم سكر فى اليوم أو 6 معالق سكر صغيرة.. وطبعاً الكمية دي بتشمل السكر اللى بتحطه للشاي والقهوة وغيرها من المشروبات.

وخلى بالك وأنت بتقلل من الحاجت دي انك هتدور تلقائياً على بدائل تانية زي العيش والرز والمكرونه واللى بتزود من مستوى الجلوكوز واللى برضه بتسبب مشاكل فى صحة القلب. عشان كده خلى بالك انك متستهلكش أكثر من 25 جرام سكر من كل اللى بتشربه أو بتكله خلال يومك.

### الفديو العاشر: مقدار الكربوهيدرات والبروتين (ارشادات نظام الكيتو)

نظام الكيتو يعتمد على مبدئين اساسيين: الأول تناول طعام منخفض الكربوهيدرات، وتناول الدهون الى بتخلى جسمك يستخدم الدهون الموجودة فيه لما تكون فى الحالة الكيتونية. المبدأ الثاني وهو انك تأكل الأكل الذى يوفر جميع العناصر الى جسمك محتاجها.

فى الفيديو دع هنتكلم عن بعض الارشادات العامة لنظام الكيتو من حيث تأكل ايه ومتاكلش ايه.

1. متاكلش سكر خالص. عشان تدخل فى الحالة الكيتونية ابعد عن اى نوع من السكر أو أى أكل بيتحول لسكر زى العيش والرز ومعظم الفواكه، وده لأنك لما تأكل سكر جسمك هيسخدمه كوقود، ومش هيحرق أى دهون.

2. نسب السعرات الحرارية. عشان تحصل على العناصر الغذائية الى جسمك محتاجها، هتحتاج عدد من السعرات الحرارية يتراوح ما بين 1500 و 1800 ويمكن يوصل لـ 2000 سعر حرارى للشخص العادى. وأفضل نظام انك تقسم السعرات الحرارية لـ 70% دهون او Fats، 20% بروتين، 5% خضروات، 5% كربوهيدرات.

3. زود من أكل الدهون. الدهون الغذائية الصحية عنصر حيوى فى أى نظام غذائى، فهى بتساعد فى نمو الخلايا وانتاج الهرمونات وامتصاص العناصر الغذائية. ومهم جدا انك تضيف الدهون بالتدريج لحد ما توصل للكمية اليومية. لأنك لو أضفت كمية كبيرة من الدهون فجأة ده هيسبب مشاكل فى المرارة وهيسبب الانتفاخ وآلام فى الكتف. فى خطة الكيتو انت هتاكل لحوم زى اللحم البقرى مثلاً، والسلطات والزبدة والبيض والسمك والتونة. والدهون الصحية ممكن تكون زى زيت زيتون، جوز الهند، سمك، افوكادو، زبدة، لبن كامل الدسم، جبنة. الفكرة انك تحافظ على معدل استهلاكك للدهون من 20 لـ 50 جرام فى كل وجبة.

4. البروتين المعتدل. افكر ان نظام الكيتو هو نظام غذائى متوسط البروتين، لأن أكل كميات كبيرة من البروتين هيسبب ان ان جزء منه يتحول لجلوكوز وده هيخليك تخرج من الحالة الكيتونية. ومن أمثلة البروتين اللحم البقرى، السلمون، البيض، والفراخ.

5. ابعد عن الكربوهيدرات زى البطاطس والشييبسى، الرز، الصلصة، المكرونة، والعيش فرغيف العيش البلدى لوحده فيه 60 جرام Carb، وزى ما قلنا انه بمجرد ما تتكيف مع النظام ده فجوعك ورغبتك الشديدة فى الأكل هتقل مع الوقت.

6. كل خضروات. الخضروات جزء حيوى من نظام الكيتون فهى بتوفر لجسمك عناصر غذائية كتير وبتساعدك تفضل فى الحالة الكيتونية، وهم جدا تركز على الخضروات الورقية زى الخس والكابوتشى والفلفل، وبرضه الخضروات زى الخيار والقرنبيط والفلفل. فكل ما زادت كمية الخضروات الى بتاكل من غير طبخ كل ما كان افضل.

دي بعض الارشادات اللى مهم جدا تاخذ بالك منها لما تتبع نظام الكيتو.. بس أيا كان نوع الأكل اللى هتاكله، فعشان تحافظ على الحالة الكيتونية وتحقق أقصى استفادة من النظام ده متزودش كربوهيدرات عن 20 جرام فى اليوم.. ده هيخليك دايما فى الحالة الكيتونية وبالتالي جسمك هيحرق الدهون وينتج الكيتونات اللى هو محتاجها..

### الفيديو الحادي عشر: الصيام المتقطع

لما تسمع كلمة صيام ممكن تفكر انك هتجوع نفسك ساعات كثير من الحرمان، وتساءل نفسك ازاى ده يكون أسلوب حياة وأعمله كل يوم.. بس مش ده المقصود، الصيام المتقطع او ال Intermittent Fasting مش خطة تجويع او حرمان، هو طريقة ثانية لتعزيز الفوائد الصحية وفقدان الوزن. فهو مش متعلق بالسعرات الحرارية، هو متعلق بتغيير امتى تاكل وامتى متاكلش.

وبشكل مبدأى/ ففكرته انك تفوت وجبة الفطار وتكون أول وجبة ليك الساعة واحدة وآخر وجبة الساعة 9.. أو انك تفوت وجبة العشاء بحيث أول وجبة تكون الساعة 7 الصبح وآخر وجبة الساعة 3 العصر.. وهنتكلم عن ده بالتفصيل فى فيديو تاني.

بس هو انت ليه تعمل كده أصلاً؟  
الصيام المتقطع بيحفظ واحد من أقوى وأهم الهرمونات فى الجسم وهو هرمون النمو GH، والهرمون ده بياثر بشكل كبير جدا فى حرق الدهون وكمان مضاد للشيخوخة، وبيحمى العضلات.

وكمان الصيام المتقطع بيقلل من مستوى الانسولين. والانسولين هو هرمون بيتنتج البنكرياس كوسيلة دفاع ضد السكر أو الجلوكوز. لما يكون فيه جلوكوز فى الدم، البنكرياس بيتنتج الأنسولين عشان يزيل السكر ده ويطعمه للخلايا ويخزنه على شكل دهون. وده السبب فى أنك بتحس بطاقة كبيرة بعد ما تاكل سكريات بس طبعا ده مش بيدوم غير ثواني لحد ما الأنسولين يجي ويتعامل مع السكر ده.

طاب ده شئ كويس، ليه نهتم بقى اننا نقلل مستوى الانسولين؟  
ببساطة لأن فى وجود الانسولين جسمك مش هيحرق الدهون، وهيمنع تحفيز هرمون النمو. وبالتالي مش هتحصل على الفائدة من النظام الغذائي اللى هتتبعه.

أنت كمان ممكن تكون فى حالة Insulin Resistance او مقاومة الأنسولين. فلما جسمك يكون بيعاني من ارتفاع مزمن فى السكر، فهو بيحاول يحمي نفسه عن طريق منع الانسولين انه يوصل السكر للخلايا. وده بيسبب ان مستويات السكر تفضل موجود فى الدم بدل ما الخلايا تمتصها.. فالجسم يكتشف السكر الزيادة الى فى الدم، فالبنكرياس بيستجيب وينتج الأنسولين عشان يخلى الخلايا تمتصه ويقلل من نسبة السكر فى الدم، لكن الخلايا بتستمر فى المقاومة ومش بتمتص كل السكر.

ده بشكل بسيط يعني ايه Insulin Resistance وهي دورة بتضر الجسم جدا، بسبب ارتفاع مستويات السكر والأنسولين الى اتكلمنا عن أضرارهم قبل كده. كمان مقاومة الأنسولين بتسبب مرض السكري من النوع 2 الى ممكن يسبب الفشل الكلوي وتلف الاعصاب والسكتة الدماغية والنوبات القلبية وغيرها من المشاكل.

دي كانت بعض فوائد الصيام المتقطع، ولو عايز تعظم من الفوائد دي اجمع بين الصيام المتقطع ونظام الكيتو، فده هيزود من حرق الدهون عن طريق تقليل الكربوهيدرات وبالتالي الأنسولين، وتوفير فترة زمنية يقدر خلالها هرمون النمو من حرق الدهون.