

الرئيسية / منوعات , منوعات في الوزن والرشاقة / جدول نظام لو كارب وأهم المعلومات عنه

# جدول نظام لو كارب وأهم المعلومات عنه

تمت الكتابة بواسطة: فاتنة أبو العافية

تم التدقيق بواسطة: سجي الدقاسه آخر تحديث: ١٤:٤٠ , ١ ديسمبر ٢٠٢١



اقرأ أيضاً

طريقة لعب  
المونوبولي

أهم أعمال  
ليوناردو دافنشي

طريقة تحضير زيت  
الثوم

أين تقع محمية  
صباح الأحمد

## ٨. أبرز المعلومات المتعلقة بنظام اللو كارب

## ٣. المراجع

## ما هو جدول نظام لو كارب

يُعدّ جدول نظام لو كارب (بالإنجليزية: Low-Carb Diet) نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات، ويؤدي اتّباعه إلى فقدان الأنظمة الغذائية الأخرى خلال مدّة قصيرة نسبياً.<sup>[١]</sup>

ويُعدّ النظام قليل الكربوهيدرات من الأنظمة التي تُحسّن الصحة بشكلٍ عام، فهي تُحسّن من مستوى الدهون الثلاثية ومستوى الكوليسترول الجيد (HDL)، وتوازن مستوى السكر في الدم، وضغط الدم.<sup>[٢]</sup>

ويمكن أن يتناول مُتّبِع نظام اللو كارب بعض الخضار غير النشوية مثل البروكلي، والقرنبيط، والخس، وهذا يُساعد على الجهاز الهضمي دون أن يؤثر في فقدان الوزن،<sup>[٣]</sup> وتوجد عدّة أنواع لنظام اللو كارب، فيما يأتي أبرزها:

## أسئلة الزوار

## ما هو دعاء الكرب والهم والحزن والضيق؟

أهلاً بك أخي الكريم، أسأل الله أن يُفرّجَ همَّكَ ويرفع عنك الحزن، والضيق، والكرب،...

## هل حلم زواج المتزوجة من رجل ميت يدل على الكرب والهم؟

نسأل الله أن يصلح الحال بين ابنتك وزوجها وأن يحفظها من كلّ شرٍ ويربط...

## نظام لو كارب المثالي

يُعرف نظام لو كارب المثالي (بالإنجليزية: Typical Low-Carb Diet) بأنّه نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، ويعمل مُعالِجة **عالية من البروتين** أكثر من الكميات المعتادة.<sup>[١]</sup>

ويُركّز هذا النظام على تناول كميات من اللحوم، والخضار، والفواكه، والدهون الصحية، إضافةً إلى المكسرات، والبذور من تناول الأطعمة عالية الكربوهيدرات، مثل: البطاطا، والحبوب، والمشروبات السكرية، والأطعمة السريعة.<sup>[٢]</sup>

تختلف كمية الكربوهيدرات التي يُمكن للشخص تناولها، وهي كما يأتي:<sup>[٣]</sup>

## • فئة 100-200 جرام من الكربوهيدرات

يُستخدم هذا النظام في حال رغبة مُتّبِعِه في الحفاظ على وزنه ثابتاً، أو عند ممارسة التمارين الرياضية عالية الكثافة بإمكانية تناول الفواكه، وبعض الخضار عالية الكربوهيدرات كالبطاطا.

## • فئة 50-100 جرام من الكربوهيدرات

يُستخدم هذا النظام للأشخاص الذين يودون فقدان وزنهم بشكل بطيء وثابت، ويُمكن خلاله تناول كميات من الخضار

## • فئة 50 جرام من الكربوهيدرات

«Ketogenic» كما يُعرف في بعض الأحيان بنظام الكيتو، وهو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، وعالي الدهون، ويهدف هذا النظام إلى استهلاك كميات قليلة جدًا من الكربوهيدرات، مما يجبر الجسم على حالة استقلابية تُسمى الكيتوزية (بالإنجليزية: ketosis) أي أنّ عمليات الأيض تتحوّل إلى الحالة الكيتوزية.<sup>[1]</sup> يُطلق الجسم عند وصوله إلى الحالة الكيتوزية كميات كبيرة من الأحماض الدهنية المخزنة في الدهون، بسبب انخفاض في الدم، وتنتقل هذه الأحماض إلى الكبد الذي يُحوّلها إلى كيتونات والتي يستخدمها الجسم للحصول على الطاقة للاعتماد على الكيتونات بدلًا من الكربوهيدرات.<sup>[1]</sup>

وتجدر الإشارة إلى أنّ نظام الكيتون الغذائي يُقيّد تناول البروتين؛ إذ إنّ استهلاكه بكميات مفرطة قد يُقلل من الكفاءة الجسم، علمًا أنّ اتباع هذا النظام يُقلل من الشهية بصورة كبيرة، كما يتناول متبعي هذه الحمية الأطعمة الغنية بالدهون عن تناول الكربوهيدرات فيجب أن تقل كميتها عن 50 جرام يوميًا، ويُفضّل أن تكون أقل من 20-30 جرامًا يوميًا فقط.<sup>[1]</sup>

## لو كارب عالي الدهون

يعرف نظام لو كارب عالي الدهون (بالإنجليزية: Low-Carb, High- Fat) بأنّه نظام غذائي يعتمد على تقليل كمية الكربوهيدرات مع التركيز على تناول كميات من الأطعمة الطازجة وغير المصنّعة، مثل: اللحوم، والأسماك، والبيض، والدهون الصحية والمكسرات، ومنتجات الألبان، والتوت.<sup>[1]</sup>

ويتناول متبعي هذه الحمية كمية قليلة من الكربوهيدرات تتراوح ما بين 10-20 جرام يوميًا فقط،<sup>[1]</sup> ويُعدّ نظام كارب عالي الدهون الأنظمة التي تُساعد كبار السن في التخلص من الدهون الحشوية التي تُحيط بأعضاء البطن، وتُقلل نسبة الأنسولين في الدم.<sup>[3]</sup>

## لو كارب باليو

يعتمد نظام لو كارب باليو (بالإنجليزية: Low-Carb Paleo Diet) على تناول الأطعمة التي كانت متوفرة قبل عصر الثورة الصناعية في عصور ما قبل التاريخ، حيث يزعم متبعي هذا النظام أنّه يُحسّن الصحة، ويُساعد على التخلص من الوزن الزائد، كما يُقلل من أمراض القلب، وتميل حمية باليو إلى أن تكون حمية منخفضة الكربوهيدرات، رغم عدم ظهور هذا التأثير بها.<sup>[1]</sup>

يتناول متبعي هذه الحمية اللحوم، والمأكولات البحرية، والأسماك، والبيض، والخضار، والفواكه، والمكسرات، والبذور، وأنواع من الأطعمة كالأطعمة المصنّعة، والسكر، والحبوب، والبقوليات، ومنتجات الألبان.<sup>[1]</sup>

## حمية الأتكينز

تعتمد حمية الأتكينز (بالإنجليزية: Atkins) على تناول كميات قليلة جدًا من الكربوهيدرات، مع تناول كميات كبيرة من البروتينات وتصدر الإشارة إلى أنّه نظام آمن، لكن يجب تناول فيه كمية كافية من الألياف.<sup>[1]</sup> تنقسم حمية الأتكينز إلى 4 مراحل، وهي:<sup>[1]</sup>

### • المرحلة الأولى الحث (بالإنجليزية: Induction)

يمكن لمُتبع هذه الحمية الغذائية في هذه المرحلة تناول كمية 20 جرام من الكربوهيدرات يوميًا لمدة أسبوعين.

### • المرحلة الثانية الموازنة (بالإنجليزية: Balancing)

يُمكن لمُتَّبِع هذه الحمية إضافة كمية إضافية من الكربوهيدرات عندما يقترب من الوصول إلى الوزن المثالي، وهذا يُساعد على الحفاظ على الوزن.

#### • المرحلة الرابعة الصيانة (بالإنجليزية: Maintenance)

يُمكن لمُتَّبِع هذه الحمية في هذه المرحلة تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات التي يمكن أن يتقبلها جسمه دون أن يكتسب الوزن.

### إيكو أتكينز

يُعدّ نظام إيكو أتكينز (بالإنجليزية: Eco- Atkins) نسخة من نظام أتكنز، لكنّه يأتي على شكل حمية نباتية، ويحتوي على الكربوهيدرات أعلى بكثير من نظام أتكنز، ويمكن لمُتَّبِع هذه الحمية تناول الأطعمة النباتية التي تحتوي على نسبة عالية من فول الصويا، والزيوت النباتية، والمكسرات.<sup>[1]</sup>

كما ويُمكن لمُتَّبِع هذه الحمية تناول 25% من مجموع سعراته الحرارية من الكربوهيدرات، و45% من الدهون، و30% من البروتين.

### الزيرو كارب

تُعدّ حمية الزيرو كارب (بالإنجليزية: Zero-Carb) نظام غذائي خالٍ تمامًا من الكربوهيدرات، وعادةً ما يتناول مُتَّبِعِي هذه الحمية الأطعمة الحيوانية ومنتجاتها؛ مثل اللحوم، والبيض، والأسماك، والدهون الحيوانية، كالزبدة والسمنة.<sup>[1]</sup>

يُعيب هذا النظام افتقاره إلى إمكانية بعض العناصر الغذائية المهمة مثل فيتامين ج، والألياف، ولذلك لا يُنصح باعتماد هذا النظام على المدى الطويل. دراسات كافية عنه.<sup>[1]</sup>

### حمية البحر الأبيض المتوسط

تعتمد حمية البحر الأبيض المتوسط (بالإنجليزية: Low-Carb Mediterranean) على الأطعمة التي كان يتناولها سكان المتوسط في بداية القرن العشرين، لكن بمستوى منخفض من الكربوهيدرات، وتُعدّ الحمية الأكثر شهرة بين الأطباء الصحيين.<sup>[1]</sup>

وتُركّز الحمية على تناول كمية من الأسماك الدهنية كبديل عن اللحوم الحمراء، واستخدام كمية أكبر من زيت الزيتون، والدهون.<sup>[1]</sup>

## أبرز المعلومات المتعلقة بنظام اللو كارب

نُدرج فيما يأتي أبرز المعلومات المتعلقة بنظام اللو كارب:<sup>[4]</sup>

### فوائد نظام اللو كارب

تُوجد عدّة فوائد لنظام اللو كارب، وفيما يأتي أبرزها:<sup>[4]</sup>

- يُساعد النظام الغذائي على فقدان الوزن خلال مدّة قصيرة مقارنة بالأنظمة الغذائية منخفضة الدهون، وعادةً ما تُفقد الحمية كمية تتراوح بين 500-700 جرام أسبوعيًا.
- يحتوي هذا النظام على كمية أكبر من البروتينات والدهون، مما يمنح مُتَّبِعها شعورًا بالشبع لمدة أطول.
- يُقلل من تعرّض مُتَّبِع هذه الحمية من التعرّض لبعض الأمراض، مثل: مرض السكري، فهو يُحسّن نسبة السكر في الدم لأنّه يُقلل من مستوى الكوليسترول في الدم؛ وذلك بسبب التركيز على المصادر الصحية للدهون والبروتين والكربوهيدرات.

- الصداع.
- تشنجات العضلات.
- رائحة الفم الكريهة الناتجة عن الكيتوزية.
- الضعف العام.
- نقص الفيتامينات والمعادن حال اتباع الحمية لمدة طويلة.

## لماذا يجب اتّباعه؟

يتّبع بعض الأشخاص نظام اللو كارب وذلك لعدّة أسباب، ومنها ما يأتي:<sup>[4]</sup>

- الحد من استهلاك الكربوهيدرات لإنقاص وزنهم.
- تغيير العادات الغذائية بشكلٍ عام.
- الاستمتاع بتناول كميات وأنواع الأطعمة الموجودة في هذا النظام.

## المراجع [+]

هل لديك أي سؤال حول هذا الموضوع؟

هل كان المقال مفيداً؟

☐ لا
 ☒ نعم

طريقة لعب المونوبولي

أهم أعمال ليوناردو دافنشي



اقرأ أيضاً

ما واجبنا نحو السّطن

تكيف الكائنات الحية

سنن يوم الجمعة

معنى اسم رامي

كيفية صنع منطاد

كلمات وطني الحبيب

خمس رسائل إلى أمي نزار  
قُباني

ماذا تعني الوردة الزرقاء

ما علامات حب الله للعبد

قد يعجبك أيضاً

الزوار شاهدوا أيضاً



أناشيد عن الأم للأطفال



نشأة المسرح العربي



أفكار لاختيار ملابس تنكرية للأطفال



كيفية استرجاع حساب ياهو



معنى اسم رامي



ما واجبنا نحو الوطن



سنن يوم الجمعة



تكيف الكائنات الحية



ما علامات حب الله للعبد



طريقة لعب المونوبولي

مقالات من تصنيف منوعات



كيفية صنع منطاد صغير



إيجابيات وسلبيات وسائل الاتصال



أضرار الألعاب الإلكترونية وفوائدها



أهم أعمال ليوناردو دافنشي







خمسة رسائل إلى أمي نزار قباني



طريقة تحضير زيت الثوم



بحث عن المحميات الطبيعية



خصائص البيئة الصحراوية



صفات المهدي المنتظر



بحث عن نظافة البيئة



كيف نحافظ على الأشجار

مقالات متنوعة

بماذا تشتهر باكستان

بماذا تشتهر تركيا

بماذا تشتهر اليونان

بماذا تشتهر اليمن

بماذا تشتهر الصين

بماذا تشتهر المدينة المنورة

بماذا تشتهر المغرب



جميع الحقوق محفوظة © موضوع 2021

عن موضوع

سياسة الخصوصية

About Us

جميع الحقوق محفوظة © موضوع 2021