

رژیم اتکینز : هر آنچه باید بدانید

دکتر رضا غیاثوند

- مراحل
- مواد غذایی که باید پرهیز شوند
- مواد غذایی که باید دریافت شوند
- مواد غذایی که شاید بتوان مصرف کرد
- بعد از القاء
- گیاهخواران
- نمونه منوی غذایی
- بیرون غذا خوردن
- لیست خرید
- خط پایانی

رژیم غذایی اتکینز یک برنامه غذایی شناخته شده کم کربوهیدرات می باشد، که در دهه 1960، توسط یک پزشک متخصص قلب به نام رابرت سی اتکینز، معرفی شد، که معمولاً برای کاهش وزن توصیه می شود. طرفداران این رژیم ادعا می کنند که چنانچه شما از مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد کربوهیدرات اجتناب کنید، قادر خواهید بود هر میزان که تمایل دارید پروتئین و چربی دریافت کنید، و در عین حال وزن از دست دهید. در طی 12 سال گذشته، بیش از 20 مطالعه نشان داده اند که رژیم های کم کربوهیدرات، بدون نیاز به محاسبه و شمارش کالری، در جهت کاهش وزن موثر هستند، و می توانند شما را به سمت ارتقاء جنبه های مختلف سلامتی سوق دهند. اولین بار رژیم اتکینز توسط یک پزشک به نام دکتر رابرت سی اتکینز ترویج داده شد، همچنین وی نویسنده پر فروش ترین کتاب در این زمینه در سال 1972 بود. از آن زمان رژیم اتکینز در تمامی نقاط دنیا معروف شده، و کتاب های بیشتری در مورد آن نوشته شده اند.

این رژیم در ابتدا به عنوان نمونه یک رژیم غذایی ناسالم در نظر گرفته می شد، و توسط متصدیان اصلی در امر سلامت مورد بدگمانی قرار می گرفت، که عمدتاً به دلیل محتوای زیاد چربی های اشباع در این رژیم بود. اگرچه، مطالعات جدید پیشنهاد می کنند که چربی های اشباع مضر نیستند. از آن زمان این رژیم بطور کامل مورد مطالعه قرار گرفته و نشان داده است، که در مقایسه با رژیم های کم چربی، می تواند منجر به کاهش بیشتر وزن و اثرات مفید وسیع تر بر سطح قند خون، کلسترول مفید یا HDL، تری گلیسیرید و سایر شاخص های مرتبط با سلامت شود.

با وجود داشتن مقادیر زیاد چربی، این رژیم میزان کلسترول بد یا LDL را بطور میانگین افزایش نمی دهد، اگرچه در زیرگروهی از افراد افزایش LDL ممکن است دیده شود.

دلیل اصلی اثرات قابل توجه رژیم های کم کربوهیدرات در کاهش وزن، این است که کاهش دریافت کربوهیدرات و افزایش همزمان دریافت پروتئین منجر به کاهش اشتها شده، و در نتیجه بدون اینکه نیاز باشد به کالری دریافتی خود فکر کنید، مقدار غذای کمتری دریافت خواهید کرد.

در این مقاله می توانید در زمینه اثرات مفید رژیم های کم کربوهیدرات بر سلامت، مطالب بیشتری را مطالعه کنید.

دلیل انتخاب رژیم اتکینز توسط شما ممکن است یکی از موارد زیر باشد :

لذت بردن از نوع و مقدار غذاهایی که در این رژیم وجود دارند

تمایل داشتن به رژیمی که انواع خاصی از کربوهیدرات ها را در جهت کاهش وزن محدود می کند

می خواهید که عادات غذایی خود را بطور کامل تغییر دهید

مشکلات پزشکی دارید که فکر می کنید این رژیم به بهبود آن ها کمک می کند

تمایل به محصولات مرتبط با رژیم اتکینز دارید، مانند کتاب های آشپزی، شیک ها و بارها

قبل از شروع هر نوع رژیم کاهش وزن با پزشک یا متخصص سلامت خود مشورت کنید، به خصوص اگر بیماری خاصی مانند دیابت دارید.

کربوهیدرات ها

رژیم اتکینز نیازی به شمارش کالری یا کنترل سهم ها و واحدها ندارد. هم چنین نیازی نیست که میزان کربوهیدرات مصرفی خود را مدام چک کنید. از سیستمی به نام کربوهیدرات خالص استفاده می کند، که محتوای کلی کربوهیدرات یک ماده غذایی منهای میزان فیبر آن ماده غذایی می باشد. برای مثال، نصف فنجان کلم بروکلی خام میزان 2.3 گرم کربوهیدرات و 1.3 گرم فیبر دارد، که میزان کربوهیدرات خالص آن برابر یک گرم می شود. گفته می شود که راهکار رژیم اتکینز برای کربوهیدرات ها، ذخایر چربی بدن شما را می سوزاند، قند خون شما را تنظیم می کند و به شما کمک می کند تا به حد مطلوب سلامتی خود دست یابید، در عین حال شما را با احساس گرسنگی و محرومیت رها نخواهد کرد. به محض رسیدن به وزن هدف، رژیم اتکینز به شما کمک می کند تا حد تحمل کربوهیدرات خود را شناسایی کنید، مقداری از کربوهیدرات خالص بر حسب گرم که شما در طول روز می توانید دریافت کنید بدون اینکه وزن شما اضافه و یا کم شود.

ورزش

رژیم اتکینز ادعا می کند که ورزش برای کاهش وزن ضروری نیست. اگرچه تاکید می کند که ورزش می تواند در جهت حفظ وزن به شما کمک کند و اثرات مفید دیگری نیز بر سلامتی دارد.

رژیم اتکینز یک برنامه چهار مرحله ای می باشد

رژیم اتکینز به چهار مرحله متفاوت تقسیم می شود:

- مرحله یک (القاء): کمتر از 20 گرم کربوهیدرات در روز برای دو هفته. مقدار زیادی چربی و پروتئین و هم چنین سبزیجات کم کربوهیدرات مانند سبزیجات برگ سبز مصرف کنید. این مرحله کلید شروع کاهش وزن است.
- مرحله دو (برقراری تعادل): در این مرحله به دریافت حداقل 12 تا 15 گرم کربوهیدرات خالص از طریق سبزیجات اساسی ادامه می دهید. هم چنان از غذاهای حاوی شکر اضافه شده اجتناب می کنید. می توانید به تدریج مقداری از کربوهیدرات های مغذی مانند مقدار بیشتری سبزیجات، انواع توت، مغزجات، و دانه ها، را همزمان با کاهش وزن به رژیم غذایی خود اضافه کنید. تا زمانی که حدود 10 پوند یا 4.5 کیلوگرم با وزن هدف خود فاصله دارید باید در این فاز بمانید.
- مرحله سه (تنظیم دقیق): در این مرحله شما به افزایش تدریجی غذاهایی که می توانید مصرف کنید ادامه می دهید، شامل میوه جات، سبزیجات نشاسته ای و غلات کامل. شما می توانید هر هفته 10 گرم کربوهیدرات به رژیم خود اضافه کنید، اما چنانچه کاهش وزن شما متوقف شد باید دوباره به عقب برگردید. تا زمانی که به وزن هدف خود برسید در این مرحله باقی می مانید.
- مرحله چهار (نگهداری و ثبات): در این مرحله شما می توانید هر میزان کربوهیدرات سالم که برای بدن شما قابل تحمل است مصرف کنید، بدون اینکه وزن شما مجدداً افزایش پیدا کند و برگردد.

البته این مراحل کمی پیچیده هستند و ممکن است ضروری نباشد. شما قادر خواهید بود تا زمانی که مقید به برنامه غذایی که در پایین آمده است هستید، وزن خود را کاهش دهید و کاهش وزن خود را حفظ کنید. بعضی افراد تصمیم می گیرند که از مرحله القاء بطور کامل صرف نظر کنند و از همان ابتدا مقدار زیادی میوه و سبزی دریافت می کنند. این راهکار هم می تواند بسیار موثر واقع شود. گروهی دیگر ترجیح می دهند که در مرحله القاء بمانند، که تحت عنوان رژیم کتوژنیک بسیار کم چربی یا رژیم کتو شناخته می شود.

کاهش وزن

براساس [رژیم غذایی اتکینز](#) شما می توانید 15 پوند (6.8 کیلوگرم) در طی دو هفته اول مرحله 1 از دست بدهید، اما این نتایج نتایج معمول نیستند. هم چنین رژیم اتکینز خاطر نشان می کند که شما ممکن است در ابتدا کاهش وزن به دلیل کاهش آب بدن داشته باشید. هم چنین در مراحل 2 و 3 تا زمانی که مقدار کربوهیدرات خالص بیشتر از حد تحمل بدن خود دریافت نکنید، به کاهش وزن ادامه خواهید داد.

بسیاری از افراد می توانند با هر برنامه رژیمی که در آن کالری محدود شده باشد وزن از دست دهند، لاقلاً در مدت کوتاه. اما در طولانی مدت مطالعات نشان داده اند که رژیم های کم کربوهیدرات مانند اتکینز تاثیر بیشتری نسبت به سایر رژیم

های غذایی استاندارد، در کاهش وزن ندارند، و بسیاری از افراد صرف نظر از نوع رژیم غذایی، ون از دست داده خود را دوباره به دست خواهند آورد.

از آنجایی که کربوهیدرات ها معمولا بیشتر از نیمی از کالری مصرفی ما را تشکیل می دهند، دلیل اصلی کاهش وزن در رژیم اتکینز کاهش کالری دریافتی از طریق دریافت مقادیر کمتری از کربوهیدرات ها است. بعضی مطالعات دلایل دیگری را برای کاهش وزن در رژیم اتکینز پیشنهاد می کنند. ممکن است کاهش وزن شما به دلیل محدود شدن انتخاب های غذایی شما و یا کمتر غذا خوردن به این دلیل که مقادیر اضافه پروتئین و چربی شما را مدت طولانی تری سیر نگه می دارند. هر دو این تاثیرات هم در کاهش کالری کل دریافتی دخیل هستند.

اثرات مفید بر سلامت

رژیم اتکینز معتقد است که این برنامه غذایی می تواند از بسیاری از مشکلات سلامتی پیشگیری کند یا آنها را بهبود بخشد، از جمله سندروم متابولیک، دیابت، فشارخون بالا و بیماری های قلبی عروقی. در حقیقت هر رژیمی که به شما در کاهش وزن کمک کند می تواند ریسک فاکتورهای مربوط به بیماری های قلبی عروقی و دیابت را در شما کاهش دهد. و بسیاری از رژیم های کاهش وزن، و نه تنها رژیم های کم کربوهیدرات، می توانند سطح فشارخون و قند خون شما را بهبود بخشند، حتی به صورت موقت. بر اساس یک مطالعه سطح تری گلیسیرید خون و وضعیت سلامت قلبی در افرادی که از رژیم اتکینز تبعیت داشتند بهبود یافت. اما تا کنون مطالعه معتبری وجود ندارد که نشان دهد آیا این اثرات مفید برای مدت طولانی باقی ماندند و یا افزایش می یابند. بعضی از متخصصین سلامت معتقدند که مصرف مقادیر زیادی پروتئین و چربی از منابع حیوانی، می تواند خطر بیماری های قلبی و بعضی انواع سرطان ها را افزایش دهد. البته مشخص نیست که رژیم اتکینز چه عوارضی را در طولانی مدت خواهد داشت، زیرا بسیاری از مطالعات در مورد این رژیم دو سال و یا کمتر طول کشیده اند.

مواد غذایی که باید پرهیز شوند

در رژیم اتکینز باید از مصرف مواد غذایی زیر اجتناب کنید :

- قند و شکر : نوشیدنی های حاوی شکر، آبمیوه، انواع کیک، شکلات، بستنی و موارد دیگر.
- غلات : غلات کامل و سیوس دار، چاودار، جو، برنج.
- روغن های گیاهی : روغن سویا، روغن آفتابگردان، روغن پنبه دانه، روغن کانولا و بعضی انواع دیگر روغن.
- چربی های ترانس : بطور معمول در غذاهای فرآوری شده که در لیست مواد تشکیل دهنده آن ها عنوان "هیدروژنه شده" آمده، یافت می شوند.
- غذاهای به اصطلاح "رژیمی" یا "کم چربی" : چنین غذاهایی معمولا دارای مقادیر زیادی قند هستند.
- سبزیجات پر کربوهیدرات : هویج، چغندر و سایر موارد (تنها در مرحله القاء).

- میوه جات پر کربوهیدرات : موز، سیب زمینی شیرین (تنها در مرحله القاء).
- انواع نشاسته : سیب زمینی، سیب زمینی شیرین (تنها در مرحله القاء).
- حبوبات : عدس، لوبیا، نخود و سایر موارد (تنها در مرحله القاء).

مواد غذایی که باید مصرف شوند

شما باید رژیم غذایی خود را بر پایه این مواد غذایی سالم قرار دهید:

- انواع گوشت : گوشت گوساله، بره، خوک، مرغ، بیکن و سایر انواع گوشت ها
- ماهی های چرب و غذاهای دریایی : ماهی سالمون، ساردین، قزل آلا و سایر موارد
- انواع تخم مرغ : سالم ترین تخم مرغ ها، انواع غنی شده با امگا 3 و بومی می باشند
- سبزیجات کم کربوهیدرات : کلم، اسفناج بروکلیف مارچوبه و سایر انواع سبزیجات کم کربوهیدرات
- لبنیات پرچرب : کره، پنیر، خامه و ماست تمام چرب
- مغزيجات و دانه ها : بادام، گردو، دانه آفتابگردان، آجیل ماکادامیا (محصول درخت ماکادامیا، که عمدتاً در استرالیا می روید) و سایر موارد
- چربی های سالم : روغن زیتون فرابکر، روغن نارگیل، آواکادو و روغن آن

تا زمانی که پایه و اساس رژیم غذایی شما منابع پروتئین پرچرب، به همراه سبزیجات یا مغزيجات و مقداری چربی های سالم باشد، وزن از دست خواهید داد، به همین آسانی.

نوشیدنی ها

در اینجا تعدادی از نوشیدنی ها که در رژیم اتکینز قابل قبول هستند، آورده شده است :

- آب : مانند همیشه آب باید نوشیدنی اصلی شما باشد
 - قهوه : بسیاری از مطالعات نشان داده اند که قهوه دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و کاملاً سالم می باشد
 - چای سبز : یک نوشیدنی بسیار سالم
- الکل نیز در مقادیر کم مشکلی ندارد. فقط نوشیدنی های الکلی خشک و بدون شکر اضافه را مصرف کنید و از نوشیدنی های پرکربوهیدرات مانند آب جو پرهیز کنید.

مواد غذایی که ممکن است بتوان مصرف کرد

بسیاری از غذاهای خوش طعم هستند که شما در رژیم اتکینز می توانید آن ها را مصرف کنید. غذاهایی مانند بیکن، خامه سنگین، شکلات تلخ و پنیر. بسیاری از این مواد غذایی به دلیل داشتن مقادیر زیادی چربی و کالری

چاق کننده در نظر گرفته می شوند. البته، زمانی که شما تحت یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات قرار دارید، بدن شما مصرف چربی ها را به عنوان منبع انرژی افزایش داده و اشتهاى شما را سرکوب می کند، و به این ترتیب خطر پرخوری و افزایش وزن کاهش می یابد.

چنانچه می خواهید بیشتر بدانید نگاهی به 6 غذای آزاد که با رژیم های کم کربوهیدرات سازگار هستند، در این مقاله بیندازید.

بعد از تمام شدن مرحله القاء، شما می توانید به تدریج کربوهیدرات های سالم تر را دوباره به رژیم خود اضافه کنید

برخلاف آن چیزی که ممکن است شنیده باشید، رژیم اتکینز بسیار قابل انعطاف است.

تنها در دو هفته ابتدایی مرحله القاء نیاز است که شما دریافت خود از منابع کربوهیدرات را به حداقل برسانید.

بعد از اتمام مرحله القاء شما می توانید به تدریج به میزان قبلی دریافت کربوهیدرات های سالم تر مانند سبزیجات دارای مقادیر بیشتر کربوهیدرات، میوه جات، انواع توت، انواع سیب زمینی، حبوبات و سایر غلات سالم تر مانند جو و برنج، برگردید.

البته نیاز هست که حتی اگر به وزن هدف و دلخواه خود رسیده اید، رژیم کم کربوهیدرات متوسط را در تمام طول عمر خود حفظ کنید. اگر شروع به مصرف غذاهایی که قبلاً مصرف می کرده اید، با همان مقادیر قبلی، کنید، وزن شما دوباره افزایش خواهد یافت.

برای گیاهخواران

داشتن رژیم اتکینز به عنوان یک گیاهخوار (و حتی گیاهخوار محض)، ممکن ولی دشوار است.

شما می توانید برای دریافت پروتئین از غذاهای بر پایه سویا استفاده کنید، و مقادیر زیادی مغزیجات و دانه ها را دریافت کنید. روغن زیتون و روغن نارگیل منابع بسیار خوب چربی های گیاهی می باشند.

هم چنین گیاهخوارانی که شیر و تخم مرغ مصرف می کنند، می توانند از تخم مرغ، پنیر، کره، خامه سنگین و سایر فرآورده های لبنی پر چرب استفاده کنند.

یک نمونه منوی اتکینز برای یک هفته

این یک نمونه منوی رژیم اتکینز برای یک هفته می باشد. این فهرست برای مرحله القاء مناسب است، اما شما باید همزمان با رفتن به مراحل بعدی مقدار دریافت سبزیجات با کربوهیدرات بیشتر و میوه جات خود را افزایش دهید.

دوشنبه

- صبحانه : تخم مرغ و سبزیجات، سرخ شده در روغن نارگیل
- نهار : سالاد مرغ با روغن زیتون به همراه یک مشت پر از سبزیجات
- شام : استیک و سبزیجات

سه شنبه

- صبحانه : بیکن و تخم مرغ
- نهار : مرغ و سبزیجات باقیمانده از شب قبل
- شام : چیزبرگر با نان کم، به همراه سبزیجات و کره

چهارشنبه

- صبحانه : املت با سبزیجات، سرخ شده در کره
- نهار : سالاد صدف با مقداری روغن زیتون
- شام : گوشت گاو چرخ کرده سرخ شده، به همراه سبزیجات

پنج شنبه

- صبحانه : تخم مرغ با سبزیجات، سرخ شده در روغن نارگیل
- نهار : گوشت سرخ شده باقیمانده از شام شب قبل
- شام : سالمون با کره و سبزیجات

جمعه

- صبحانه : بیکن و تخم مرغ
- نهار : سالاد مرغ با روغن زیتون و یک مشت پر از مغزیهات
- شام : گوشت قلقلی با سبزیجات

شنبه

- صبحانه : املت با سبزیجات متنوع، سرخ شده در کره
- نهار : گوشت قلقلی باقیمانده از شب قبل
- شام : یک تکه گوشت خوک به همراه سبزیجات

یکشنبه

- صبحانه : بیکن و تخم مرغ
- نهار : گوشت خوک باقیمانده از شب قبل
- شام : بال مرغ گریل شده به همراه سالسا و سبزیجات

مطمئن شوید که سبزیجات متنوع و مختلف را در رژیم غذایی خود گنجانده اید.

به عنوان چند نمونه از غذاهای سالم و کم کربوهیدرات، در این مقاله، قسمت 7 غذای سالم کم کربوهیدرات که در کمتر از ده دقیقه آماده می شوند را مطالعه کنید.

میان وعده های سالم کم کربوهیدرات

بسیاری از افراد احساس می کنند که با رژیم اتکینز اشتهای آن ها رو به کاهش است.

این افراد احساس می کنند که با دریافت 3 وعده غذایی (و گاهی اوقات 2 وعده) کاملا سیر و راضی می شوند.

با این وجود اگر شما در بین وعده های اصلی غذایی احساس گرسنگی می کنید، در اینجا تعدادی میان وعده سالم که سریع آماده می شوند، برای شما آورده شده است :

- غذاهای باقیمانده
- یک یا دو تخم مرغ آب پز
- یک تکه پنیر
- یک قطعه گوشت
- یک مشت پر از مغزیجات
- مقداری ماست یونانی
- انواع توت با خامه زده شده
- هویج کوچک (در فاز القاء با احتیاط مصرف شود)
- میوه جات (بعد از مرحله القاء)

چگونه به هنگام غذاخوردن در بیرون از منزل از رژیم اتکینز خود تبعیت کنیم

در بسیاری از رستوران ها پاینده ماندن به رژیم اتکینز بسیار آسان است.

1. به جای نان، سیب زمینی یا برنج، مقدار بیشتری سبزیجات بگیرید
2. غذاهایی سفارش دهید که بر پایه گوشت ها یا ماهی های پر چرب باشند
3. مقدار بیشتری سس، روغن زیتون یا کره با غذای خود دریافت کنید

یک فهرست خرید ساده برای رژیم اتکینز

قانون خوبی است که در پیرامون یک فروشگاه خرید کنید. جایی که معمولا تمامی مواد غذایی یافت می شوند.

خوردن غذاهای ارگانیک ضروری نیست، اما همیشه سعی کنید مواد غذایی که هر چه کمتر فرآوری شده اند و در حد بودجه شما هستند را خریداری کنید.

- انواع گوشت ها : گوشت گوساله، بره، خوک، مرغ و بیکن
- ماهی های چرب : سالمون، قزل آلا و سایر موارد
- انواع صدف
- انواع تخم مرغ
- لبنیات : ماست یونانی، خامه سنگین، کره و پنیر
- سبزیجات : اسفناج، کلم، کاهو، گوجه فرنگی، بروکلی، گل کلم، مارچوبه، پیاز و سایر موارد
- انواع توت ها : بلوبری، توت فرنگی و سایر موارد
- مغزینجات : بادام، آجیل ماکادامیا، گردو، فندق و سایر موارد
- دانه ها و تخمه ها : تخمه آفتابگردان و تخمه کدو و سایر موارد
- میوه جات : سیب، آلو و پرتقال
- روغن نارگیل
- زیتون
- زوغن زیتون فرا بکر
- شکلات تلخ
- آوآکادو
- ادویه جات : نمک دریا، فلفل، زردچوبه، دارچین، سیر، جعفری و سایر موارد

بسیار توصیه می شود که آشپزخانه خود را از تمامی غذاهای نا سالم خالی کنید. شامل انواع بستنی، سودا، غلات صبحانه، انواع نان، انواع آبمیوه و هم چنین مواد لازم برای پخت کیک و نان.

خطرات

بر اساس رژیم اتکینز کاهش شدید کربوهیدرات ها در مرحله اول می تواند باعث بروز بعضی عوارض شود، شامل :

سردرد

سرگیجه

ضعف و خستگی

یبوست

هم چنین بعضی از رژیم های کم کربوهیدرات، کربوهیدرات ها را به حدی محدود می کنند که می تواند باعث کمبودهای تغذیه ای یا دریافت ناکافی فیبر شود، که با عوارضی مانند یبوست، تهوع و اسهال همراه است.

دریافت کربوهیدرات های با فیبر بالا، غلات کامل و مغزی می تواند باعث بهبود اثرات سلامتی برنامه های مانند رژیم اتکینز شود. هم چنین رژیم اتکینز در طول زمان تغییراتی داشته است تا از مشکلات سلامتی پیشگیری کند و در حال حاضر توصیه بر دریافت مقدار کمی نمک اضافه، ویتامین ها و مواد معدنی می کند. هم چنین امکان دارد که محدود کردن کربوهیدرات ها به متر از 20 گرم در روز، که در فاز 1 توصیه می شود، باعث ایجاد کتوز شود. کتوز زمانی رخ می دهد که بدن شما مقدار کافی قند برای تولید انرژی نداشته باشد و به سراغ شکستن ذخایر چربی می رود، و به این ترتیب کتون ها در بدن شما تجمع می یابند. کتوزیس با عوارضی مانند تهوع، سردرد، خستگی ذهنی و تنفس بد بو همراه است.

هم چنین، رژیم اتکینز برای تمامی افراد مناسب نیست. برای مثال توصیه می شود که قبل از شروع این رژیم چنانچه داروهای مانند دیورتیک ها، انسولین و یا دارو های خوراکی کنترل کننده دیابت مصرف می کنید، با پزشک خود مشورت کنید. افراد مبتلا به بیماری های شدید کلیوی و زنان باردار یا شیرده نیز نباید از این رژیم تبعیت کنند.

منبع : <https://drghiasvand.com/atkins-diet>