



Professional Research Thesis

Titled

**Reducing carbohydrates and treating obesity.
(Suggested ketogenic diet program)**

Researcher

Jermaine Atif Hussain

Supervisor signature

Dr. Ibrahim Abdel Hadi



2022 - 2021

العنوان

تقليل الكربوهيدات والعلاج من السمنة

(برنامج حمية كيتونية مقترح)

إعداد الباحثة

جيرمين عاطف حسين

تحت اشراف

د. ابراهيم عبد الهادي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

صدق الله العظيم

سورة الاعراف، الآية: 31

ملخص

بحثت الدراسة موضوع الأنظمة الغذائية الخاصة بعمليات إنقاص الوزن في محاولة للوصول إلى حمية غذائية متكاملة تعتمد على إدخال الجسم في الحالة الكيتونية والاستفادة من الاستراتيجيات التي يتبعها الجسم البشري في التخلص من الدهون مع تطبيقاتها على عينة دالة واستخلاص نتائج تطبيقاتها عليهم.

كما اهتمت الدراسة بالبحث في أصول علم الغذاء والاهتمام العلمي بالتحول إلى الغذاء الصحي وأثره في حياة وصحة البشر، والعروج على أحد أخطر الأمراض التي تواجه إنسان العصر الحديث، مرض السمنة والبحث في أسبابه والعوامل التي أدت إلى انتشاره، وكيفية تشخيصه والعلاجات المتنوعة له، مهتما بالبحث عن الطرق الطبيعية لفقدان الوزن عبر خسارة الدهون بالحميات الغذائية وممارسة النشاط البدني المناسب، ومخصصا البحث في نظام الحمية الكيتونية وكيفية عمل الجسم لحرق الدهون في هذه الحمية وبيان مميزاتها واختلافاتها عن بقية الحميات، وكيفية الخروج من هذا النظام باعتباره نظاما غذائيا محدد المدة، ومقترحا برنامجا غذائيا كيتونيا متكامل وتطبيقه على عينة عشوائية من الأفراد على مدار عامين هي مدة هذه الدراسة.

وتخلص الدراسة إلى نجاعة هذا النظام المقترح على الفئات العمرية والمرضية المختلفة في عينة البحث، حيث أثبتت نتائجه القدرة على تخلص الجسم من الدهون الضارة والوصول إلى القياسات المثالية المطلوبة وكذا كفاءتها الكبيرة في التخلص من أعراض الأمراض المختلفة المترتبة على السمنة ومضاعفاتها، حيث أثبتت النتائج أن تحليلات التيتمت تنفيذها على أفراد العينة تراجعا لكثير من الأعراض المرضية التي صاحبت حاليات زيادة الوزن، مما يجعله نظاما غذائيا ناجحا في تحقيق كامل أهدافه.

Abstract

The study examined the topic of diets for weight loss processes in an attempt to reach an integrated diet based on the introduction of the body in ketosis and take advantage of the strategies followed by the human body in getting rid of fat with its applications on a sample function and draw the results of its applications on them.

The study was also interested in researching the origins of food science and scientific interest in the transition to healthy food and its impact on the life and health of humans, and the promotion of one of the most serious diseases facing modern man, obesity disease and research in its causes and factors that led to its spread, and how to diagnose and ketonia Integrated and applied to a random sample of individuals over the course of two years is the duration of this study.

The study concludes that the effectiveness of this proposed system on the different age groups and disease in the research sample, where the results proved the ability to get rid of the body of harmful fats and reach the required ideal measurements as well as its great efficiency in getting rid of the symptoms of various diseases resulting from obesity and its complications.

الإطار العام للدراسة

مقدمة

في الوقت الذي نحتفيه استراتيجيات توفير الغذاء الحالية بالإيفاء بالشروط البيولوجية الأولى للإنسان والإبقاء عليه على قيد الحياة وإمداده بالطاقة اللازمة لأداء مهامه والتكاثر فإنها في الوقت نفسه ونتيجة لسلوكات عصر الآلة نتج عنها ظهور عدة تداعيات شديدة نتيجة اختلافهما لاحتياجاتا البشرية من كميات الطعام وأدباً لظهور الأمراض الناشئة عن ذلك، كما أدى التباين الواضح في توزيع هذا الغذاء إلى ظهور نوعين من الاعتلال الجسدي بين أطفال المجتمعات الريفية في العالم النامي (العالم الثالث) التي أفضت لأغذية متدنية الجودة والنمو جسدي ضعيف والمعدلات توفيات عالية في وقت مبكر من الحياة، و بين أفراد أطفال العالم الصناعي الذين يعانون من البدانة الآخذة في الازدياد بسبب الأطعمة الغنية بالطاقة، ولا سيما تلك المفعمة بالدهون والسكريات والتي صار تفيا للمتنا ولعل نطاق واسع، ونتيجة لفهم مشوه وغير علمي للاحتياجات اليومية التي يحتاجها الجسم البشري من المكونات الغذائية أصبح النوعين (سكان العالم الثالث / سكان العالم الصناعي) يعانون من أمراض سوء التغذية المزمنة (نحافة / سمنة) مع زيادة مخاطر الإصابة بأمراض ارتقا معدلات الوفيات فوق آثارها الضارة تُرأي شئ آخر .

هذا وقد أصبحت السمنة واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعاً في المجتمع العربي والغربي اليوم وأكثرها صعوبة من ناحية العلاجات والتصديلها، حيث كانت السمنة قبل القرن العشرين من الأمراض النادرة، إلا أن منظمة الصحة العالمية أعلنت عام 1997م السمنة كوباء عالمي مع تزايد نسبة الإصابة بالعديد من الأمراض الجسدية والعقلية، وصار البحث عن طرق لمكافحة إنتشاره أحد أهم مجالات البحث العلمي والاجتماعي حول العالم خاصة مع ظهور ثقافة جديدة تدعو إلى فهم جديد للاحتياج البشري للغذاء والتحول نحو الأغذية الصحية بحلول عام 2050م، واستخدام هذا العلم المتنامي في تحقيق أهداف مكافحة مرض السمنة وتداعياته واستخدام برامج

الحميات الغذائية في تعزيز برامج إنقاص الوزن وإحداث تغييرات في نمط الحياة وتعديل النظام الغذائي للمجتمعات البشرية في المطلق.

وفي الوقت الذي تَغَيَّر فيه مفهوم مشكلات الجسم المثالي لعلم السنين، واستطاعت الجماعة العلمية أن تقدم تقريرا واضحا بين خسارة الوزن وخسارة الدهون، ظهر علم يهتم بفهم طريقة تعامل الجسم البشري مع مخزونهم من الدهون وإطلاق الطاقة، وتتوعدت برامج الحميات الغذائية المختلفة تعمل جميعها علم بادئ ثابتة وعلمية طبية محددة، تعتمد على إعطاء رسالة للجسم بحرق الدهون وتحويلها إلى طاقة عبر آليات مختلفة، وتأتي هذه الدراسة ضمن تلك المجهودات العلمية الرصينة في استخدام المكونات الطبيعية للغذاء لإجبار الجسم على الدخول في هذه الحالة الأيضية بحرق الدهون بدلاً من الكربوهيدرات عبر تطبيقات عملية تعرف باسم الحمية الكيتونية.

مشكلة الدراسة

مع ظهور علم الغذاء بالشكل الذي تم اعتماده علميا لمكافحة أمراض السمنة تتوعدت الاسهامات البحثية في تأثيرات نظم الحميات الغذائية المختلفة على جسم الإنسان، وتحول الأمر من مجرد وسيلة لإنقاص الوزن إلى أسلوب حياة يتبعه كل من يبحث عن حياة صحية بعيداً عن الأمراض المزمنة التي تسببها العادات الغذائية الخاطئة، ومع حداثة هذا العلم ودراسة نتائجها تم تأكيد أنها ليست كالحميات الغذائية الصحية؛ وأن بعض أهداف إنقاص الوزن السريع والحصول على جسم متناسق أدت إلى الإنجراف نحو حميات معينة لا توفر العناصر الغذائية المتكاملة للجسم وتؤدي في النهاية إلى تأثيرات سلبية على الصحة نتيجة لتطبيقاتها الخاطئة، كما كثر الحديث بين مؤيدي ومتبعي بعض الحميات الغذائية على إضفاء طابع السلبية على الحميات الغذائية الأخرى بالشكل الذي جعل المقارنة الحقيقية بين ايجابيات وسلبيات تلك الحميات يتأثر بالهوى والأراء المغلوطة عنه من كل الأطراف خاصة مع دخول أطراف طبية ومؤسسات دوائية على خط المقارنة بينهم، مما طرح إشكاليات ضرورية ترتبت عليها هذه الدراسة التي تهتم بسلوك الجسم البشري في الحالة الكيتونية والتي تدخل الجسم البشري في حالة حرق دائمة للدهون عبر استخدام الدهون نفسها في النظام الغذائي المقترح منخفض الكربوهيدرات، معتدل البروتين وعالي الدهون، محرضة الجسم على الدخول في الحالة المعروفة باسم الكيتوزيه، وتفعيل عمليات الأيض بحرق الدهون بدلاً من الكربوهيدرات التي تعود

الجسم على حرقها للحصول على الطاقة، لتبحث الدراسة في مجملها عن الاشكاليات التي يظل صداها يتردد في الدوائر الطبية الدوائية وعلوم الغذاء الصحي البديل عن حقيقة التأثيرات الجسدية والطبية لمستخدمي نظام الحمية الكيتونية ومدى نجاعة هذه الحمية في الوصول للأهداف الصحية المرجوة.

أهمية الدراسة

تأتي أهمية هذه الدراسة من تناولها بشكل موسع تأثيرات برامج الحمية الغذائية المختلفة على الجسم البشري ومقارنة الايجابيات والسلبيات لكل نظام بالشكل الذي يمكن اعتبارها من الدراسات الشاملة في مجال علوم الغذاء واستخداماته في عمليات إنقاص الوزن، كما يأتي تميز هذه الدراسة من تطبيقاتها العملية على نظام الحمية الكيتونية على عينة عشوائية واسعة ومعبرة ولفئات عمرية مختلفة وبعده دول ومناطق جغرافية في رصد واسع ودقيق للتأثيرات والنتائج التي يحققها هذا النظام خاصة مع البرنامج الغذائي المقترح من الباحث والتي تضم قائمة واضحة للمسموحات والممنوعات في هذا النظام ويتبع طرقا واضحة الخطوات لمتبعي هذه الحمية، كما يضم أيضا برنامجا خاصا لتدريبات رياضية تتناسب مع تلك الحالات على اختلاف أعمارها وحالاتها الصحية فيما يمكن اعتباره واحدا من أكثر الدراسات تحديدا لتلك الخطوات والمراحل في نظام الحمية الكيتونية.

كما تكمن أهمية الدراسة فيكونها من الدراسات العربية الحديثة التي تتناول هذا الموضوع، والتي تعاني الدراسات العربية من ندرة في البحث عنه وعن تأثيرات تطبيقاته على المواطن المصري خاصة والعربي عامة، مما يفتح المجال للباحثين بعد ذلك كفيًا وراء هذا المجال الهام لصحة الأفراد وقدرته على تمام وظائفه للمجتمع، بالإضافة إلى تأثيراته المباشرة في برامج الاهتمام بصحة المواطن ضمن البرنامج الصحي المميز الذي انتهجته الحكومة المصرية ومبادرات السيد الرئيس لمكافحة الأمراض المزمنة ومنها مرض السمنة والأمراض التي تترتب عليه.

أهداف الدراسة

- 1- إلقاء الضوء على التطور التاريخي للغذاء ومجهودات التحويل لتنظيم الأغذية الصحية.
- 2- البحث عن أسباب وعوامل خطر السمنة وكيفية تشخيصه والأمراض المترتبة عليه السمنة والعلاجات المختلفة له.
- 3- إظهار الفرق بين خسارة الوزن وخسارة الدهون الصحي وأثر ذلك في فهم استراتيجيات عمل الجسم في التعامل مع العناصر الغذائية وإطلاق الطاقة.
- 4- المقارنة بين الأنواع المختلفة للحميات الغذائية والمقارنة بين إيجابيات وسلبيات كل حمية.
- 5- إلقاء الضوء على تاريخ نظام الحمية الكيتونية واستراتيجية عمله والفوائد التي يحصل عليها مستخدم هذه الحمية.
- 6- رصد الأعراض المصاحبة للحمية الكيتونية وأسبابها وكذا العلاجات المقترحة لها.
- 7- المقارنة بين الحمية الكيتونية وبين الحميات المختلفة التي تتبع نفس استراتيجية استخدام النظم عالية الدهون.
- 8- إعداد نظام غذائي مقترح لنظام حمية كيتونية وتطبيقها على عينة من المبحوثين.

الفرضية

يعتبر نظام الحمية الكيتونية واحد من أفضل أنظمة الحمية الغذائية في إحداث تغيير إيجابي للحصول على إنقاص صحي للدهون، كما أن للنظام تأثير مباشر على تراجع أعراض أمراض

السكري ومقاومة الأنسولين والضغط والكوليسترول والدهون الثلاثية والدهون على الكبد ويساعد النساء الراغبات في الإنجاب في حالات تكيس المبايض في تحسين فرص حدوث الحمل.

أسئلة الدراسة

- ما هو تأثير استخدام نظام غذائي عالي الدهون ومنخفض الكربوهيدرات على استجابة الجسم البشري لمعدلات إطلاق الطاقة وخسارة الدهون؟
 - كيف يمكن أن تتأثر استراتيجيات الجسم في استخلاص الطاقة اللازمة له من خلاياه بتغيير الأنظمة الغذائية المختلفة وتغير سلوكها؟
 - ما هو تأثير النظام الكيتوني على الأعراض المرضية التي يسببها مرض السمنة لعينة البحث، وكيف يمكن التخلص من الأعراض المصاحبة لاتباع هذا النظام؟
- كما ترتبت على أسئلة البحث الرئيسية مجموعة من الاسئلة الفرعية التي يبدو في البحث فيها جزءا مكملًا في الاجابة عن الإشكاليات التي عرضتها الدراسة وموضحة لها ومنها:
- ما هي الأسباب المؤدية إلى السمنة وما هي الطرق المختلفة لمقاومتها أو علاجها؟
 - ما هو الفرق بين خسارة الوزن وخسارة الدهون وتأثير الحالتين على الصحة العامة؟
 - كيف يعمل الجسم على التخلص من الدهون بصفة عامة؟
 - ما هي الاختلافات الجوهرية بين الحميات الغذائية وطرق استجابة الجسم لها؟

حدود الدراسة

أولا الحدود الزمانية :

تبدأ الدراسة من يناير 2019م وتنتهي في اكتوبر عام 2021م.

ثانيا الحدود المكانية :

حددت الدراسة حالات السمنة لدى الباحثة في جمهورية مصر العربية وبعض الدول العربية عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

منهج البحث

تم الاعتماد في القيام بهذه الدراسة البحثية على مجموعة من المناهج الأساسية لدراسة هذا الموضوع دراسة علمية ومنهجية من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ومنها:

المنهج التاريخي

لا يمكن قراءة التطور الحالي في علوم الغذاء بدون الاستعانة بالتطور التاريخي الذي طال هذا الفرع من العلوم، لذلك فإن تحديد المنهج التاريخي كأحد الاتجاهات التي ينهل منها هذا البحث هو ضرورة تحتمها الاستفادة من الجهود السابقة لهذا العلم والدراسات التي قام على أساسها تحديد مصطلحاته ودرست فيما درست علوم التشريح والطب والكيمياء الحيوية وكونت رافدا لا يمكن الاستغناء عنه عن الخوض في هذه الدراسة.

المنهج الوصفي التحليلي

ويقوم هذا المنهج على اتباع خطوات منظمة في معالجة الظواهر والعوارض ورصد النتائج وتقييمها، وهذا يتطلب جمع المعلومات حول الظاهرة المراد دراستها وتحليلها وتفسيرها بشكل علمي منظم، من أجل الوصول لأغراض وأهداف البحث، مما يتفق مع الاستعانة بهذا المنهج خلال عمل هذه الدراسة.

منهج دراسة حالة

من المناهج التي تم الإعتماد عليها في هذه الدراسة لوصف الظاهرة وصفا دقيقا، إختيار نموذج دراسة حالة لعينة من المبتحئين في مراحل عمرية مختلفة ولمدد زمنية كافية لمتابعة تطبيق المنهج واستشراف نتائجه، ويعتبر هذا المنهج المناسب لهذه الدراسة للخروج بنتائج واضحة ومحددة تخدم أهداف الدراسة والأسباب التي أجريت له.

إجراءات الدراسة وأطر الدراسة

تنقسم الدراسة إلى خمسة فصول وهي:

الفصل الأول:

يتضمن الفصل الأول البحث في علوم الغذاء والتطور التاريخي له عبر التاريخ، والإهتمام العلمي بالتحول إلى الغذاء الصحي وأثره في حياة وصحة البشر، كما يبحث الفصل في مرض السمنة، أسبابه والعوامل التي ادت لانتشاره، وكيفية تشخيصه والعلاجات المتنوعة له.

الفصل الثاني:

يركز هذا الفصل على الحميات الغذائية وتعريفها والفرق بين خسارة الوزن وخسارة الدهون، كما يعدد الفصل من بعض أشهر أنواع الحمية الغذائية مع بيان إيجابيات كل نظام غذائي وسلبياته ، كما يبرز أثر ممارسة النشاط البدني في هذه الحميات، مع بيان أنواعها وأمتلتها.

الفصل الثالث:

يتناول هذا الفصل بالتفصيل الحمية الكيتونية، وكيفية عمل الجسم لحرق الدهون في الحالة الكيتونية، والفوائد المرجوة من إتباع هذه الحمية على الصحة عامة، مع المرور على أنواع دهون الجسم وتوزيعها والأعراض المصاحبة لحرق هذه الدهون في الحمية الكيتونية، وتوضيح الفروق الجوهرية بين نظام الحمية الكيتوني والأنظمة الغذائية الأخرى والتي تتبع نفس المنهج الخاص بتقليل المواد الكربوهيدراتية في الغذاء وصولاً للسبب في اختيار هذه الحمية خاصة لإجراء البحث.

الفصل الرابع:

يعرض هذا الفصل برنامج غذائي كيتوني متكامل منفذ على مجموعة عشوائية من الأفراد على مدار مدة هذا البحث الذي استمر لعامين بالإضافة إلى برنامج تدريبات بدنية مرافق للنظام الغذائي، عارضا النتائج التي خلص لها تطبيق هذا النظام الغذائي الكيتوني على عينة البحث.

الفصل الخامس:

يهتم هذا الفصل ببيان النتائج التي خلص لها البحث والتوصيات التي يوصى بها الباحث بهذا الخصوص.

الدراسات السابقة

اية محمد علي عبد الرحمان لآغا (2013): النظام الغذائي في ضوء السنة النبوية، أطروحة لنيل شهادة الماجستير في قسم الحديث الشريف وعلومه. الجامعة الإسلامية بغزة.

هدفت الدراسة إلى البحث في الهدى النبوي عن النظام الغذائي، وماتوصلاً إليها العلماء الحديث من نتائج الموافقة للهدى النبوي، مع رسم صورة من صور الترشيح والتوفير في الطعام والشراب مما له الأثر على صحة أبدان الناس وعافيتهم.

لتخرج الدراسة إلى أن أغلب الأمراض التي تعاني منها المجتمعات الغربية، ومن قبلها العربية ناجمة عن سوء التغذية والسمنة، واهتماماً لإسلام بغداد الإنسان وتغذيتهم من خلال تنظيم الغذاء من حيث النوع والكم والكيف، وأن أهم ركائز النظام الغذائي في الإسلام هو الاعتدال وعدم الإسراف، وأن إحتياجات الجسم للغذاء تختلف من فرد إلى آخر وفقاً لطبيعة الجغرافية والمراحل العمرية المختلفة والنشاط البدني الذي يقوم به.

نور شاهين رفيق (2019): "خفض معدلا لوفيات بتغيير الحمية الغذائية".، الأرشيف العربي العلمي.

تعرض الورقية البحثية عن بعض الباحثين أنهم قد خفضوا نسبة الوفيات المبكرة بما يقارب الثلث من خلال تغيير النظام الغذائي للنظام الغذائي مغذائي نباتي، وفقاً لدراسات وحسابات أجراها باحثون في جامعة هارفارد. وقدما الباحثون أرقاماً متوقعةاتهم في مؤتمر بعنوان "الاتحاد للعلاج" في الفاتيكان، وأخيراً بريل من عام 2018م.

وخلصت الورقة البحثية إلى أن الاعتماد على المواد الغذائية في نظام غذائي نباتي متوازن تتساوياً مع خفض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بنبوية قلبية، وخفض مؤشر كتلة الجسم، وأن النباتيين يجب أن يهتموا بالطعام الذي يأكلون - خاصة للتأكد من الحصول على البروتينات والكالسيوم والحديد وفيتامين "بي-12" التي يتتبع الحصول عليها عادة من اللحوم.

لغرسوهيلة - مسعود زينب (2019): دراسة سوسيولوجية - مفهوم وأهمية الحماية الغذائية من منظور طالبات مجتمع جمهورية الصحراء الغربية، دراسة للحصول على درجة الدكتوراه، قسم علم الاجتماع، جامعة معسكر.

هدفت

هذه الدراسة لمعرفة مدى أهمية نظام الحماية الغذائية كمفهوم اجتماعي يهدف للحفاظ على لجمال ورشاقة الجسد لطلاب المجتمع الصحراوي، والتعرف على مدى وعي الطالبات بمفهوم الحماية الغذائية والحفاظ على الجسد والوقاية من الأمراض، وهل الهدف منها الحفاظ على جمال ورشاقة الجسد؟

وخلصت الدراسة إلى قصور معرفة الطالبات بالمحسنات والحميات الغذائية، وعدم محاولة معرفة كمية الفيتامينات الموجودة بالأطعمة ولا بالسعرات الحرارية الموجودة، وقيامهن باتباع حميات غذائية عشوائية، تفسره تبعات النقص الثقافي والتعليمي بالمدارس ومنصات التواصل الاجتماعي بما يصادر التنشئة الاجتماعية.

عبد الرحمن، زينب محمود، زينب محمود.

"سلوك الحماية الغذائية للمرأة الحافظة الوادى الجديد". مجلة الاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية 10.12

(2019): 811-805

براكاش، سونيل، وآخرون .

"تجربة عشوائية، مزدوجة التعمية، مضبوطة بالغفلتتقييمفعالية كيتو ديت في الفشل الكلوي المزمن قبل التحلل".
مجلة التغذية الكلوية 14.2 (2004): 89-96.

هدف البحث على لتقييم إذا كان نظام الكيتو، يؤخر تطور الفشل الكلوي المزمن ويحافظ على الحالة الغذائية،
على أربعة وثلاثون مريضاً في مرحلتها قبل التحليل من الفشل الكلوي المزمن (CRF) في
قسم العيادات الخارجية لأمراض الكلى في مستشفى سفالساكا الحديدية الشمالية المركزي، نيودلهي، الهند.

تلخص الدراسة علمدفترة 9 أشهر، أن نظام غذائي منخفض البروتين
ساعد على تحسين وظائف الكلى (GFR) والحفاظ على كتلة الجسم.
كانت KAS آمنة وفعالة في تأخير تطور الفشل الكلوي والحفاظ على الحالة التغذوية للمرضى CRF.

كيانبور، مسعود. "إدارة الجسم كثقافة موارد لتحقيق الحياة الجيدة (حمية الكيتو في إيران)".
الثقافة وعلم النفس 27.1 (2021): 118-130.

هدفت الورقة البحثية على دراسة ثقافة الصحة والرفاهية عند الطبقة الوسطى في المجتمع
الإيراني وممارسات إدارة الجسم لمساعدة الناس على متابعة إحساسهم بالحياة الجيدة،
وتبحث هذا الورقة في كيفية إجراء نمط حياة جديد قائم على الصحة حول الشبكة الاجتماعية للناس، الشعور بالهوية،
أو عضوية المجموعة، تزويد هم بفرص جديدة لمتابعة ما يعتقدون أنها الحياة الجيدة، ومشاركة في الدراسة
30 عضواً في مجموعة وسائل التواصل الاجتماعي المسماة "لدينا كيتو يعيش"
في طهران الذين تم مقابلتهم في جلسة مركز تين على الإنترنت.

وتشير نتيجة الدراسة إلى أن حركة غذائية شائعة بشكل متزايد، فإن نظام
التغذية قادرة على إلهام أتباعها لتغيير ظروف حياتهم بشكل كبير من خلال مجموعة متنوعة من ممارسات إدارة الجسم.

جونستون، الكسندر، وآخرون:

"آثار النظام الغذائي الكيتو على البروتينات الجوع والشهية وفقدان الوزن لدى الرجال البدنيين الذين يتغذون على شهية".
مجلة الأمريكية للتغذية السريرية 87.1 (2008): 44-55.

هدف البحث المقارنة استجابات الجوع والشهية وفقدان الوزن مع البروتينات العالي، منخفض الكربوهيدرات (LC)
[الكيتون]

وتلك النظام غذائي عالي البروتين، متوسط الكربوهيدرات التي الرجال الذين يعانون من السمنة المفرطة الذين يتغذون على الدهن. حيث تمت دراسة سبعة عشر رجلاً يعانون من السمنة المفرطة في تجربة سكنية؛ تم توفير الطعام يومياً. وعرضت الموضوعات 2 عالية البروتين (30 ٪ من الطاقة) حمية libitum، ولكن الفترة أربعة أسابيع نظام غذائي (4 ٪ كربوهيدرات) الكيتونونظام غذائي (35 ٪ كربوهيدرات) — عشوائياً في تصميم كروس. تم قياس وزن الجسم يومياً، وتم مراقبة الكيتوزيه عن طريق تحليل عينات البلازما والبول. تم تقييم الجوع باستخدام نظام تناظر بير صريح وحسب.

لنتج عن الدراسة
أنتقل إلى الوجبات الغذائية الكيتونية عالية البروتين ومنخفضة الكربوهيدرات من الجوع وتخفض كمية الطعام بشكل ملحوظ أكثر من الوجبات الغذائية عالية البروتين غير الكربوهيدراتية المتوسطة.
بيريزجوسادو وخواكينو أندريس مونيوز سيرانو وأنجيل سألونسو موراجا. "النظام الغذائي الكيتوني لأسباني: نظام غذائي صحيح للقلوب والأوعية الدموية لفقدان الوزن." مجلة التغذية 7.1 (2008): 1-7.

الهدف من هذا الدراسة هو تحديد الآثار الغذائية لنظام غذائي بير وتينيكيتونيغنيبيزيتا الزيتون والسلطة والأسماك والنيبيذ الأحمر. فمن المعروف أن حمية البحر الأبيض المتوسط هي واحدة من أكثر الأنظمة الغذائية صحة، حيث أن المكونات الأساسية لهذا النظام الغذائي هي زيت الزيتون والخضروات. كما تعتبر الأسماك كفاً إسبانياً مكوناً مهماً لهذا النظام الغذائي. أظهرت البيانات المقدمة في هذا الدراسة تأثير النظام الغذائي المتوسطي الكيتوني لإسبانياً على القلب والأوعية الدموية، بشكل كبير من الكوليسترول الكلي، LDLC، ويزيد من مستوى HDLC. كما أن الحمية الكيتونية الأسبانية SKMD (حمية عالية البروتين الكيتون-زيت الزيتون البكر-السماك) أثبتت أنها عملت على تحسين الصحة العامة، وعندما يكون النظام الغذائي الكيتوناً على البروتين والدهون، ينخفض مستوى LDLC، وأن استخدام زيت الزيتون البكر يزيد من مستويات HDLC ويقلل من مستويات LDLC ووضعت الدم. وأن الوجبات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات/عالية البروتين هي أكثر فعالية من الوجبات الغذائية عالية الكربوهيدرات لتخفيف ضغط الدم.

التعليق على الدراسات السابقة:

ظهر بشكل كبير من رصد الأبحاث المختلفة الإهتمام العلمي الأكاديمي حول العالم بالنظم الغذائية وتأثيرها على صحة الانسان، ووضح للعيان إختلاف نظرة البيئات الجغرافية المختلفة لمفهوم وتطبيقات الحميات الغذائية، وحدثة هذا النوع من الأبحاث التي تحتاج إلى المزيد من التجارب حول تأثيرات الأنظمة الغذائية المتنوعة على مختلف النواحي الصحية للمواطنين، وتفتح بابا كبيرا لإضافة العشرات من الأبحاث الجديدة عن جوانبه الغير مطروقة، خاصة مع إختلاف المكونات الغذائية وتوفرها حول العالم.

كما وضح جليا الإهتمام العالمي حول العالم بتأثير النظام الكيتوني في معالجة أنواع كثيرة من الأمراض وتخفيف معاناة المرضى في أمراض مثل الفشل الكلوي والسكري وضغط الدم وإرتفاع نسبة الكولوسترول. كما استفاضت العشرات من الأبحاث والدراسات الاكاديمية على دور النظام الكيتوني في فقدان الوزن الصحي والوصول إلى الشكل المناسب للساعين إلى جسم أكثر تناسقا مع الحفاظ على الصحة العامة وكفاءة عمل أعضاء الجسم بأكمله، وخفض معدلات الوفاة العالمية نتيجة أمراض السمنة ومضاعفاتها عبر تغيير النظم الغذائية، والوصول إلى النظم الأكثر صحية وملائمة.

في حين ظهر أيضا قلة الأبحاث العربية حول تأثير الأنظمة الغذائية على صحة مواطنيها، واكتفاء اكثرها بالجانب الشكلي في إظهار مدى معرفة المبحوثين للبرامج الغذائية وأهميتها لهم وتأثير وسائل الإعلام التقليدية والحديثة حول نقل هذا المفهوم لهم، خاصة النساء، فيما كانت الأبحاث المعملية ودراسات الحالة حول التأثيرات الصحية ومعدلات فقد الوزن لهم قليلة ونادرة، حاولنا في هذا البحث تعويض جزء من هذا النقص وإثراء المكتبة العربية والعلمية بهذا الجانب الهام في صحة المواطن المصري والعربي على السواء.

خطة الدراسة

الفصل الأول: التغذية والسمنة

المبحث الأول: التغذية

أولا: التطور التاريخي للغذاء

ثانيا: التحول إلى الأغذية الصحية

المبحث الثاني: السمنة

أولا: أسباب وعوامل خطر السمنة

ثانيا: تشخيص السمنة

ثالثا: الأمراض المترتبة على السمنة

رابعا: علاج السمنة

الفصل الثاني: الحميات الغذائية

المبحث الأول : الحميات الغذائية

أولا: تعريف الحميات الغذائية

ثانيا: الفرق بين خسارة الوزن وخسارة الدهون

ثالثا: أنواع الحميات الغذائية

المبحث الثاني: ممارسة الرياضة وعلاقتها بالحمية الصحية

أولا: أهمية الرياضة لنجاح الحميات الغذائية

ثانيا: أنواع التمارين الرياضية المصاحبة للحميات

الفصل الثالث: نظام الحمية الكيتونية

المبحث الأول: نظام الحمية الكيتونية

أولا: تاريخ نظام الحمية الكيتونية

ثانيا: أنواع الدهون

ثالثا: كيفية عمل نظام الحمية الكيتونية

رابعا: فوائد نظام الحمية الكيتونية

المبحث الثاني: أعراض مصاحبة للحمية الكيتونية

أولا: أسباب وعلاج الصداع في نظام الحمية الكيتونية

ثانيا: أسباب وعلاج الجفاف والتعب البدني في نظام الحمية الكيتونية

ثالثا: أسباب وعلاج الجفاف في نظام الحمية الكيتونية

رابعا: أسباب وعلاج الشعور بالآكتئاب والهيجان في نظام الحمية الكيتونية

خامسا: علاقة تكوين الحصا وحبوب المرارة بنظام الحمية الكيتونية

سادسا: علاقة الكوليسترول ونظام الحمية الكيتونية

سابعا: علاقة الإمساك بنظام الحمية الكيتونية

ثامنا: أسباب تساقط الشعر والطفح الجلدي بالحمية الكيتونية

المبحث الثالث: الفرق بين الحمية الكيتونية وبقية الحميات

أولا: الفرق بين الحمية الكيتونية العادية والكلاسيك

ثانيا: الفرق بين الحمية الكيتونية واللو كارب (الحمية منخفضة الكربوهيدرات)

ثالثا: الفرق بين نظام الكيتو ونظام مقاراطاي

رابعا: الفرق بين نظام الكيتو ونظام كارنيفور (أكلة اللحم)

خامسا: الفرق بين نظام الكيتو وأتكنز

الفصل الرابع: برنامج مقترح لنظام حمية كيتونية وتطبيقها على عينة من المبحوثين

المبحث الأول: عينة البحث

أولا: تحليل وتفرغ البيانات

المبحث الثاني: البرنامج المقترح

أولا: القواعد والنصائح العامة

ثانيا: قائمة المسموحات

ثالثا: قائمة المسموحات بحدود

رابعا: قائمة الممنوعات

خامسا: البرنامج الغذائي المقترح لعينة المبتحئين

سادسا: البرنامج الرياضي المصاحب لحمية المقترحة

المبحث الثالث: الخروج من نظام الكيتو والتثبيت

أولا: الخروج من نظام الحمية الكيتونية

ثانيا: التثبيت بعد الخروج من الحمية الكيتونية

الفصل الخامس: الخاتمة والنتائج والتوصيات