keto therapy

دليل مجاني

دليل البداية
مع الكيتو

كل ما تحتاجه لأوّل 7 أيام من الكيتو — ماذا تأكل، ماذا تترك، كيف تبني طبقك، وكيف تشعر بالراحة من اليوم الأول.

6 قواعد ذهبية

طريقة الطبق

قوائم الطعام

خطة بداية لـ7 أيام

حلول إنفلونزا الكيتو

دليل البداية مع الكيتو

موسى خليفة · أخصائي معتمد في التغذية الكيتونية

الإصدار 1.0 · تشرين الأول 2026

myketotherapy.netlify.app

أهلاً بك

خطوتك الأولى

مرحباً، أنا موسى خليفة، أخصائي معتمد في التغذية الكيتونية ومؤسّس My Keto Therapy. أعددت هذا الدليل المجاني لتبدأ الكيتو بالطريقة الصحيحة — ببساطة وأمان وبأكل حقيقي.

الكيتو ليس أكل اللحوم طوال اليوم ولا عدّ كل غرام. إنه طريقة أكل تخفض الإنسولين، فيتحوّل جسمك من حرق السكر إلى حرق الدهون. لكثيرين يعني ذلك طاقة أثبت ورغبة أقلّ في الأكل وخسارة وزن أسهل وسكراً أفضل.

في 6 خطوات قصيرة ستتعلّم

01 ما هو الكيتو — بلغة بسيطة

02 هل الكيتو آمن لك؟

03 القواعد الذهبية الستّ

04 ابنِ طبق الكيتو

05 ماذا تأكل — وماذا تترك

06 أيامك السبعة الأولى

دليل تثقيفي

هذا الدليل للتثقيف العام وليس نصيحة طبية. إذا كانت لديك حالة صحية أو تتناول أدوية، اقرأ الخطوة 2 وتحدّث مع طبيبك قبل البدء.

الخطوة 1

ما هو الكيتو — بلغة بسيطة

يمكن لجسمك أن يعمل على وقودين أساسيين: السكر (الغلوكوز) والدهون (ومنها الكيتونات المصنوعة من الدهون). معظم الأنظمة الحديثة تُبقينا على السكر طوال اليوم.

1. كربوهيدرات أقلّ، إنسولين أقلّ

الخبز والأرز والسكر والحلويات تتحوّل إلى غلوكوز وترفع الإنسولين — هرمون التخزين. تقليلها يخفض الإنسولين.

2. الدهون تصبح الوقود

مع إنسولين منخفض يطلق جسمك الدهون المخزّنة ويحوّل الكبد بعضها إلى كيتونات — وقود نظيف للدماغ والعضلات.

3. الجوع يهدأ

البروتين والدهون والكيتونات مشبعة، ولا يوجد هبوط سكر. معظم الناس يجدون الوجبتين في اليوم سهلة خلال 1–2 أسبوع.

4. التكيّف يحتاج 2–4 أسابيع

الأسبوع الأول قد يكون متعباً («إنفلونزا الكيتو»). غالباً سببه نقص الملح والماء — ويزول. الطاقة ترتفع عادة في الأسبوع 2–3.

ما تدعمه الأبحاث

المجال	ما تُظهره الدراسات
خسارة الوزن	حميات الكيتو حقّقت خسارة وزن أكبر قليلاً من الحميات قليلة الدهون على مدى سنة في تجارب عشوائية، وتساعد على ضبط الشهية.
السكري من النوع الثاني	تقليل الكربوهيدرات له أقوى الأدلّة على تحسين السكر، وكثيرون يخفّضون أدويتهم — تحت إشراف طبي.
الدهون الثلاثية وHDL	تتحسّن عادة. كوليسترول LDL يختلف من شخص لآخر — لذا افحصه.
الصرع	الحمية الكيتونية الطبية تُستخدم لعلاج الصرع المقاوم للأدوية منذ أكثر من 100 عام.

الخطوة 2

هل الكيتو آمن لك؟

لمعظم البالغين الأصحّاء، نعم. لكن الكيتو يغيّر السكر والضغط وتوازن السوائل بسرعة — لذا يحتاج بعض الناس إلى طبيبهم أولاً.

تحدّث مع طبيبك قبل البدء إذا كنت

- ✕ تتناول **الإنسولين أو حبوب السكري** (خاصة الغليكلازايد أو الغليميبيرايد أو مثبّطات SGLT2 مثل الإمباغليفلوزين)
- ✕ تتناول **أدوية الضغط أو المدرّات**
- ✕ لديك مرض في الكلى أو الكبد أو المرارة أو القلب، أو النقرس
- ✕ لديك سرطان أو تتلقّى علاجاً كيميائياً أو إشعاعياً
- ✕ تتناول مميّعات الدم (الوارفارين) أو الليثيوم
- ✕ حامل أو مرضع أو دون 18 عاماً أو لديك تاريخ مع اضطرابات الأكل

قاعدة أمان خسارة الوزن

إذا خسرت أكثر من 5% من وزنك خلال 6 أشهر من دون قصد، أو كان مؤشّر كتلة جسمك أقلّ من 20 ويتراجع، أوقف الصيام وكُل ثلاث وجبات غنية بالبروتين يومياً — وأخبر طبيبك.

لديك حالة صحية؟

لدى My Keto Therapy أدلّة مخصّصة للسكري من النوع الثاني وارتفاع الضغط وتكيّس المبايض والقلب والكوليسترول، وأدلّة مرافقة لـ25 نوعاً من السرطان — كلّ منها مع خطة أمان للأدوية ودليل للنقاش مع الطبيب.

الخطوة 3

القواعد الذهبية الستّ

إذا لم تتذكّر شيئاً آخر، تذكّر هذه القواعد الستّ.

1. **أبقِ الكربوهيدرات الصافية عند نحو 20–25 غ يومياً**
   معظمها من الخضار. بلا سكر أو خبز أو أرز أو معكرونة أو بطاطا أو فاكهة حلوة.

2. **بروتين معتدل — بحجم الكفّ**
   النساء نحو كفّ واحد (≈100 غ مطبوخ) في الوجبة، الرجال 1–2 كفّ.

3. **دهون صحية حتى الشبع**
   زيت الزيتون، الأفوكادو، الزيتون، الطحينة، الزبدة، السمنة، السمك الدهني.

4. **وجبتان، بلا تسالٍ**
   الأسبوع 1: ثلاث وجبات. من الأسبوع 2: وجبتان. فقط ماء أو قهوة سوداء أو شاي عادي بينهما.

5. **الملح والماء والمعادن**
   نحو 30–35 مل ماء لكل كغ من وزنك. ملّح طعامك. كُل الورقيات والأفوكادو.

6. **نَم، تحرّك، وتنفّس**
   7–9 ساعات نوم، مشي 10–15 دقيقة بعد الوجبات، وبضع دقائق تنفّس هادئ يومياً.

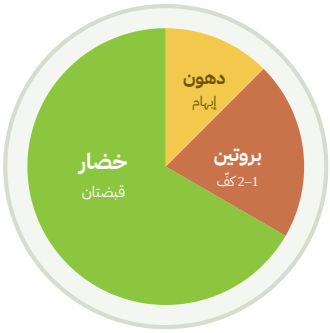
ما معنى «الكربوهيدرات الصافية»

الكربوهيدرات الصافية = الكربوهيدرات الكلّية − الألياف. الألياف لا تتحوّل إلى سكر، لذا لا تُحتسب.

الخطوة 4

ابنِ طبق الكيتو

بلا موازين ولا تطبيقات. يدك معك دائماً وهي على مقاس جسمك.



الجزء	مقياس اليد	تقريباً
البروتين	كفّ (النساء)، 1–2 (الرجال)	100 غ مطبوخ لكل كفّ
الخضار	قبضتان أو أكثر	ورقية وغير نشوية
الدهون	2–4 إبهام	الإبهام ≈ ملعقة كبيرة

ثلاثة أطباق كمثال

ترويقة

2–3 بيضات (عجّة) · لبنة بزيت الزيتون · خيار، بندورة، نعناع · زيتون

ليلة المشاوي

شيش طاووق · فتّوش بلا خبز · توم · خضار مشوية

يوم السمك

سمك بالفرن مع الطراطور · تبّولة ببقدونس إضافي · زيت زيتون

الخطوة 5

ماذا تأكل — وماذا تترك

اختر الأطعمة الكاملة ذات المكوّن الواحد. إذا نبتت من الأرض أو كان لها أمّ، فهي بداية جيدة.

القائمة الخضراء — استمتع

- ✓ **البروتين:** البيض، الدجاج، الغنم، البقر، السمك، السردين، القريدس، الحلّوم، العكّاوي، اللبنة
- ✓ **الخضار:** الورقيات، الجرجير، البقلة، الخيار، الكوسا، الباذنجان، القرنبيط، البروكلي، الملفوف، الفليفلة، الفطر
- ✓ **الدهون:** زيت الزيتون، الزيتون، الأفوكادو، الطحينة، الزبدة، السمنة، الجوز، اللوز
- ✓ **النكهة:** الليمون، الثوم، الزعتر، السمّاق، البهارات السبع، الأعشاب، الخردل، الخلّ
- ✓ **المشروبات:** الماء، المياه الغازية، القهوة السوداء، الشاي، الزهورات

القائمة الحمراء — تجنّب

- ✗ السكر، العسل، الدبس، المربّى، الحلويات، الكعك، المعمول، الكنافة
- ✗ الخبز، المناقيش، الأرز، البرغل، المعكرونة، البطاطا، الذرة
- ✗ الحمّص، العدس، الفاصوليا، الفول
- ✗ العصير، المشروبات الغازية، الجلّاب، الفاكهة الحلوة، التمر، الفواكه المجفّفة
- ✗ زيوت البذور للقلي، الوجبات السريعة، منتجات «قليلة الدسم» و«دايت»

باعتدال

البندورة والبصل (كميات قليلة)، التوت (قبضة)، المكسّرات (قبضة صغيرة)، الجبنة، القشطة والشوكولا الداكنة 85% فأكثر. مناسبة للكيتو لكن من السهل الإفراط فيها.

اقرأ الملصق

السكر يختبئ تحت أسماء كثيرة: الدكستروز، المالتودكسترين، شراب الغلوكوز، شراب الذرة، المالتيتول، «مركّز الفاكهة». إذا ظهر أيّ منها بين المكوّنات الأولى، اتركه على الرفّ.

الخطوة 6

أيامك السبعة الأولى

ثلاث وجبات في اليوم بلا تسالٍ. في اليوم 7 جرّب ترك الغداء — هذه أوّل خطوة نحو وجبتين في اليوم.

اليوم	الفطور	الغداء	العشاء
اليوم 1	عجّة + لبنة، زيتون، خيار	سلطة تونة أو دجاج بزيت الزيتون	شيش طاووق + فتّوش بلا خبز
اليوم 2	بيض مسلوق + أفوكادو	باقي الطاووق + سلطة ملفوف	سمك بالفرن + تبّولة (قرنبيط)
اليوم 3	بيض بالبندورة	سلطة حلّوم وجرجير وجوز	كفتة بالصينية + متبّل
اليوم 4	صحن لبنة وزعتر وزيت + بيضتان	باقي الكفتة + سلطة	دجاج بالليمون والثوم + قرنبيط مشوي
اليوم 5	أومليت بالفطر والجبنة	سردين، سلطة خيار وبقلة	لحم مشوي + خضار مشوية + توم
اليوم 6	عجّة + لبنة	صحن شاورما دجاج على الخسّ	شيخ المحشي
اليوم 7	ترويقة حلّوم وبيض	تخطَّ — جرّب أوّل يوم بوجبتين	ملوخية بالدجاج + رز القرنبيط

قائمة التسوّق

- 30 بيضة، لبنة، حلّوم، زبدة أو سمنة
- صدور/أفخاذ دجاج، لحم بقر مفروم، لحم غنم مكعّبات، سمك أبيض، علبتا سردين
- بقدونس، نعناع، جرجير، بقلة، خسّ، ملفوف، خيار، كوسا، باذنجان، قرنبيط، فطر، ليمون، ثوم
- زيت زيتون بكر، زيتون، طحينة، أفوكادو، جوز
- زعتر، سمّاق، بهارات سبع، ملح بحري

متابعتك اليومية

اليوم	بلا سكر/خبز	ماء 2 ل+	الطاقة 1–10
1	☐	☐	
2	☐	☐	
3	☐	☐	
4	☐	☐	
5	☐	☐	
6	☐	☐	
7	☐	☐	

اشعر بالراحة من اليوم الأول

تغلّب على إنفلونزا الكيتو

عندما ينخفض الإنسولين تطلق الكليتان ماءً وملحاً إضافيين. الصداع أو التعب أو التشنّجات أو الدوخة في الأسبوع 1 سببها غالباً نقص الملح والماء.

العارض	الحلّ السريع
صداع، تعب	كوب ماء كبير مع ¼ ملعقة صغيرة ملح، أو كوب مرق دجاج مملّح.
تشنّجات الساق ليلاً	ورقيات وأفوكادو أكثر؛ مغنيسيوم مساءً إذا وافق طبيبك.
دوخة عند الوقوف	ملح وماء؛ قِف ببطء. تتناول دواء ضغط؟ اتصل بطبيبك.
الإمساك	خضار وماء وزيت زيتون أكثر؛ 1–2 ملعقة كبيرة شيا أو كتّان مطحون.
الرغبة في السكر	كُل بروتيناً ودهوناً أكثر في وجباتك؛ نظّف أسنانك بعد العشاء؛ تخفّ بحلول الأسبوع 2.

استشر طبيبك أولاً

إذا كان لديك ارتفاع ضغط أو قصور قلب أو مرض كلوي، أو تتناول مدرّات، لا تزد الملح أو البوتاسيوم أو المغنيسيوم من دون نصيحة طبيبك.

خيارات لبنانية سريعة

في البيت

العجّة، صحون اللبنة والزعتر، المتبّل، الفتّوش بلا خبز، التبّولة بالقرنبيط، الشيش طاووق، الكفتة، الملوخية، شيخ المحشي.

في المطعم

مشاوي مشكّلة مع سلطة وتوم بلا خبز أو بطاطا · سمك مشوي مع الطراطور · مازة من المتبّل واللبنة والزيتون والخضار النيئة.

ماذا بعد

جاهز للبرنامج الكامل؟

أنهيت أسبوعك الأول. عندما تكون جاهزاً للتقدّم أكثر، اختر الدليل الذي يناسب هدفك.

برنامج الكيتو الأيضي

خطة الوجبتين الكاملة لـ28 يوماً، 17 وصفة، قوائم طعام كاملة، الأملاح، مؤشّر GKI وجداول المتابعة.

برنامج الكيتو لخسارة الوزن في 28 يوماً

طبق خسارة الدهون، تمارين منزلية، حلول الثبات وخطة للحفاظ على الوزن.

كتاب وصفات الكيتو اللبناني

35 طبقاً لبنانياً محبّباً بنسخة كيتو — مع القيم الغذائية والبدائل وقائمة 7 أيام.

أدلّة الصحة الأيضية

السكري من النوع الثاني · ارتفاع الضغط · تكيّس المبايض · القلب والكوليسترول.

الأدلّة المرافقة لمرضى السرطان

تغذية مبنية على الأدلّة ومكمّلات ورياضة ودليل للنقاش مع طبيب الأورام لـ25 نوعاً من السرطان.

متابعة فردية

خطة شخصية بالتنسيق مع طبيبك، مع متابعة أسبوعية.

تابع مع My Keto Therapy

امسح الرمز لاكتشاف التطبيق وكل الأدلّة أو لحجز استشارة.

myketotherapy.netlify.app

© 2026 My Keto Therapy. يمكن مشاركته مجاناً بشكله الكامل من دون تعديل. محتوى تثقيفي — ليس نصيحة طبية. الإصدار 1.0، تشرين الأول 2026.