

Boshlovchilar uchun LCHF*

* kam (uglevod) karbogidrat ko'p yog'

Sog'lig'ingizni tiklash va vazni kamaytirish istagi tug'ildimi? 150 yildan beri qo'llanib kelinayotgan bu usulni (LCHF) bugun kun zamonaviy ilm-fani ham bu tasdiqlaydi.

Yeyiladigan ovqat miqdorini kamaytirish, kaloriyani hisoblab borish, dori yordamida ozish yoki ovqat o'rniga boshqa narsalarni yeyish kabi noodatiy usullar qo'llanilmaydi. Har turdagi och qolish usullarisiz faqat haqiqiy taom iste'mol qilasiz va asosiysi bu saytda berilgan barcha tavsiyalar butunlay bepul taqdim etiladi.

Mundarija

- Kirish
- Boshlang'ich tavsiyalar
- Nazariya
- Maslahatlar va yegulik ta'riflari
- Ovqat tayyorlash kitoblari va boshqalar
- Qayta so'raladigan savollar

Kirish

Quyidagilarni yeyish mumkin: Go'sht , baliq, tuxum, yer ustida o'suvchi tabiiy sabzavotlar va tabiiy yog'lar (sarig'yog' kabi).

Quyidagilarni iste'mol qilishdan saqlaning: Shakar va kraxmal mahsulotlari (non, makaron mahsulotlari, guruch, kartoshka)

Ochqasangiz qo'rningiz to'ygungiga qadar yeyishingiz mumkin. Bu shunchalik oddiy. Istemol qilayotgan kaloriyalaringizni hisoblash shart emas. Hamda yog'i kamaytirilgan qayta ishlangan mahsulotlardan uzoqroq yuring.



LCHF ning foydasini ilmiy tomonlama chuqur asoslab berilgan. Shakar va kraxmal mahsulotlarini iste'mol qilmaslik qondagi shakarni kamayishiga va insulin miqdorini barqarorlashiga olib keladi, shuningdek tanadagi yog' saqlovchi gormonlari kamayadi, bu esa o'z navbatida tanadagi yog'ni erishiga va oshqozonni to'q tutishga yordam beradi.

Diabet tashhisi qo'yilgan bemorlar uchun eslatma:

Qondagi shakar miqdorini oshiruvchi uglevodlar iste'molini kamayishi uni pasaytirish uchun qabul qilinadigan dorilarni kamaytirishga yordam beradi. LCHF ni qo'llash davomida qondagi shakar miqdorini tez tez o'lchab turish va dorilar miqdorini moshlashtirish borishingiz kerak bo'ladi. Buni doktor yordamida amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Boshlang'ich tavsiyalar

Istalgan miqdorda quyidagilarni yeyish mumkin

- **Go'sht:** har turdagi go'shtlar, qo'y, mol, tovuq va boshqalar. Go'sht tarkibidagi yog'lar hamda tovuq qo'shtining yog'li terisini olib tashlamang! Iloji boricha haqiqiy yem bilan boqilgan hayvonlar go'shtlarini tanlang.
- **Baliq va dengiz mahsulotlari:** istalgan turda. Yog'li baliqlar juda ham foydali, pishirish jarayonida un ishlatmang!
- **Tuxumlar:** har turdagi. Tuxumni istalgan turda pishirib iste'mol qilish mumkin (qovurib, qaynatib, zabzavotlar bilan aralashtirib)
- **Tabiiy yog'lar:** Ovqat tayyorlash jarayonida sarig'yog' hamda qaymoqdan foydalanish ovqat to'yimlilikini oshiradi. Kokos hamda zaytun yog'lari ham foydali
- **Yer ustida o'suvchi sabzavotlar:** har turdagi karamlar – karam, gulkaram, brokkoli. Asparagus, zukkini, baqlajon, zaytunlar, ko'katlar, qo'ziqorinlar, bodring, salat bargi, avokado, piyoz, bulg'or qalampiri, pomidorlar va h.

- **Sut mahsulotlari:** Doim yog'i kamaytirilmagan sarig'yog', qaymoq, qatiq, pishloqlarni tanlang. Yog'siz sutlar, shirinlik qo'shilgan yogurtlarni o'z tarkibida ko'q miqdorda shakar bo'lishi sababli iste'mol qilish mumkin emas
- **Yong'oqlar:** TV qarshisida oz miqdorda shirinlik o'rniga yong'oqlar yeyish tavsiya etiladi.
- **Reza mevalar:** malina, qulupnay, maymunjon va h. Oz miqdorda qaymoq bilan aralashtirib yeyish mumkin.



Quyidagilarni iste'mol qilish ta'qiqlanadi:

- **Shakar:** gazli suvlar, soklar, sport ichimliklari, shokolad, tort, turli xildagi pishiriqlar, muzqaymoq, nonushtaga sut qo'shib yeyiladigan makka mahsulotlari (hlopya)
- **Kraxmal:** non, makaron mahsulotlari, guruch, kartoshka, chipslar, bo'tqalar, myusli va h.
- **Margarin:** iste'mol qilish ta'qiqlanadi, chunki tarkibida organizm uchun zararli bo'lgan omega-6 moddasi bor. Astma, allergyga va shunga o'xshash kasalliklarni keltiradi.
- **Pivo:** bu nonni quyuq holda ko'rinishi
- **Mevalar:** tarkibida juda ko'p miqdorda shakar mavjud. Har zamonda oz miqdorda yeyish mumkin. Mevalarni qandning tabiiy ko'rinishi deb biling.



Orada bir yeyish mumkin bo'lgan mahsulotlar:

- **Alkogol:** quruv vino, viski, aroq, shakar qo'shilmagan har xil kokteyllar
- **Qora shokolad:** tarkibi 70% dan ko'p kakaodan tashkil topgan bo'lsa, bir bo'lak

Kun davomida ichish uchun

- **Suv**
- **Qahva**
- **Choy**