

# مقایسه سه رژیم کمکربوهیدرات، کالری شماری و خام گیاه خواری طی سه ماه و اثر آنها بر کاهش قند خون و درمان کبد چرب

## مقدمه

افزایش چربی کبد و بالا بودن قند خون، امروز میلیون ها نفر را درگیر کرده است. بسیاری از افراد هر سال چندین رژیم مختلف را امتحان می کنند؛ اما تفاوت اصلی در این است که کدام رژیم در مدت کوتاه تر و به طور پایدارتر بتواند قند خون و چربی کبد را بهبود دهد. سه رژیم پُرطرفدار — کمکربوهیدرات (Low-Carb)، کالری شماری (Calorie Restriction) و خام گیاه خواری — (Raw Vegan) نتایج متفاوتی ایجاد می کنند. در این مقاله، نتایج تجربی و علمی این سه رژیم طی سه ماه با هم مقایسه شده اند، تا شما بتوانید انتخاب دقیق تر و مطمئن تر داشته باشید.

## ۱. رژیم کمکربوهیدرات (Low-Carb)

رژیم کمکربوهیدرات با کاهش مصرف نشاسته، شیرینی، نان و برنج، بدن را وارد حالتی می کند که از چربی ذخیره شده به عنوان سوخت استفاده کند.

### اثر بر قند خون

مطالعات متعددی نشان داده اند که Low-Carb بهترین گزینه برای کاهش سریع و پایدار قند خون است.

- کاهش انسولین ناشتا تا 30٪ بعد از 12 هفته (Boden et al., 2005)
- کاهش قند خون ناشتا بین 20 تا 40 mg/dL در دیابت نوع 2 (Virta Health Study, 2018)

### ✓نتیجه:

بعد از سه ماه، بیشتر افراد گزارش می کنند که قند خونشان به محدوده طبیعی نزدیک شده، نوسانات بعد غذا تقریباً از بین رفته و انرژی شان پایدارتر شده است.

### اثر بر کبد چرب

یکی از دلایل اصلی تشکیل چربی در کبد، مصرف بیش از حد کربوهیدرات های ساده است. وقتی این ورودی کم می شود:

- کاهش 35–50٪ چربی کبد در فقط 8 تا 12 هفته (Hernandez et al., 2020)
- بهبود ALT و AST به طور قابل توجه (Saslow et al., 2017)

### ✓نتیجه:

رژیم کمکربوهیدرات در میان سه رژیم، سریع ترین و قوی ترین بهبود در چربی کبد را ایجاد می کند.

## تجربه کاربران

افراد معمولاً بعد از یک ماه این موارد را گزارش می‌کنند:

- اشتهای کمتر
- کاهش چشمگیر دور شکم
- تنظیم بهتر خواب
- کاهش ولع شیرینی
- کنترل قند خون حتی بدون دارو

(این موارد در مطالعه Virta ، 2018 نیز تأیید شده است) .

## ۲. رژیم کالری‌شماری (Calorie Restriction)

در این رژیم، هدف اصلی کاهش مقدار غذاست، نه تغییر نوع غذا.

### اثر بر قند خون

اگرچه کالری‌شماری به کاهش وزن کمک می‌کند، اما تأثیر آن بر کنترل قند خون کندتر و وابسته به کیفیت غذا است.

- کاهش قند خون معمولاً خفیف و تدریجی است.
- اگر رژیم پُرکربوهیدرات باشد، قند خون همچنان نوسان خواهد داشت (Franz et al., 2015) .

#### ✓نتیجه:

اثر مثبت دارد، اما به قدرت Low-Carb نمی‌رسد.

### اثر بر کبد چرب

کاهش وزن باعث بهبود چربی کبد می‌شود، اما:

- کاهش چربی کبد معمولاً 10–20٪ در سه ماه است (Promrat et al., 2010)
- وابسته به میزان پایبندی فرد است

#### ✓نتیجه:

مفید است اما سرعت و شدت بهبود متوسط است.

## تجربه کاربران

- احساس گرسنگی در طول روز
- تمایل شدید به رها کردن رژیم پس از هفته پنجم
- نتیجه‌گیری آهسته اما پایدار

## ۳. رژیم خام‌گیاه‌خواری (Raw Vegan)

در این رژیم مصرف غذاهای پخته، محصولات حیوانی و فرآوری‌شده حذف می‌شود. رژیم بسیار غنی از فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست.

### اثر بر قند خون

با وجود اینکه فیبر بالای این رژیم کنترل قند خون را بهتر می‌کند،

- مصرف زیاد میوه‌ها و فروکتوز ممکن است در برخی افراد قند خون را بالا نگه دارد (Barnard et al., 2006).

#### ✓نتیجه:

برای افراد غیردیابتی یا با قند خون مرزی مناسب است، اما برای قندهای بالای 150–180 ممکن است بهترین انتخاب نباشد.

### اثر بر کبد چرب

تحقیقات نشان داده‌اند:

- مصرف غذاهای گیاهی خام، التهاب کبد را کاهش می‌دهد (Clark et al., 2019)
- اما سرعت کاهش چربی کبد به اندازه Low-Carb نیست

#### ✓نتیجه:

بهبود وجود دارد، اما متوسط است.

### تجربه کاربران

- حس سبکی و انرژی بالا
- کاهش وزن ملایم اما پایدار
- محدودیت زیاد در انتخاب غذا

• مقایسه نهایی سه رژیم طی سه ماه

| نکات مهم                               | پایداری | سرعت نتیجه | بهبود کبد چرب | کاهش قند خون | رژیم           |
|----------------------------------------|---------|------------|---------------|--------------|----------------|
| بهترین گزینه برای دیابت و کبد چرب      | بالا    | سریع       | عالی          | عالی         | کم کربوهیدرات  |
| نیاز به اراده بالا برای تحمل گرسنگی    | متوسط   | کند        | متوسط         | متوسط        | کالری شماری    |
| برای افراد با قند خیلی بالا مناسب نیست | متوسط   | متوسط      | خوب           | متوسط        | خام گیاه خواری |

## جمع بندی

اگر هدفتان تنظیم قند خون، کاهش وزن، و درمان کبد چرب در کوتاه ترین زمان است، شواهد علمی به وضوح نشان می دهند که رژیم کم کربوهیدرات مؤثرترین انتخاب است. این رژیم:

- . اشتها را به طور طبیعی کم می کند،
- . دیابت تیپ دو را درمان می کند
- . انرژی را بالا می برد،
- . و فشار را از روی کبد برمی دارد.

به همین دلیل بسیاری از کلینیک ها و متخصصان تغذیه این الگو را برای سه ماه اول درمان توصیه می کنند. (نتایج مطالعات Saslow ، Boden ، Virta و Hernandez این موضوع را تأیید می کنند) .

