

O jedzeniu na keto słów kilka

Jak jedzenie wpływa na metabolizm, energię i spokój.

Jedzenie na keto nie jest przypadkowe.

Nie jest też modą ani chwilowym eksperymentem.

To sposób żywienia, który zmienia źródło energii w ciele z glukozy na tłuszcz. I właśnie dlatego wymaga zrozumienia, a nie tylko jadłospisu i listy nakazów.

Zmiana paliwa: z glukozy na tłuszcz

W klasycznym sposobie odżywiania ciało działa głównie na glukozie.

Posiłki bogate w węglowodany powodują:

- wzrost poziomu cukru we krwi,
- wyrzut insuliny,
- spadek energii po kilku godzinach.

Na keto ten mechanizm zostaje wyciszony.

Gdy ograniczasz węglowodany, ciało stopniowo uczy się **korzystać z tłuszczu** jako głównego źródła energii.

Wątroba zaczyna produkować ketony, czyli alternatywne paliwo. To właśnie ten moment **nazywamy ketozą**.

Rola insuliny i spokoju metabolicznego

Insulina to hormon magazynowania.

Gdy jej poziom jest stale wysoki, ciało nie może swobodnie sięgać po zapasy tłuszczu.

Jedzenie na keto sprzyja:

- obniżeniu bazowego poziomu insuliny,
- poprawie wrażliwości insulinowej,
- uruchomieniu procesów spalania i regeneracji.

To nie dzieje się z dnia na dzień.

Adaptacja metaboliczna potrzebuje czasu, regularności i cierpliwości.

Prostota naprawdę ma znaczenie?

Im bardziej przetworzone jedzenie, tym więcej sygnałów stresowych dla organizmu.

Na keto najlepiej sprawdza się prostota:

- krótkie składy,
- naturalne produkty,
- regularne posiłki.

Ciało nie musi wtedy zgadywać, co właśnie dostało. Może skupić się na tym, co najważniejsze: **równowadze**.

I to wcale nie oznacza super drogich bio zakupów...

Dlaczego jedzenie musi być sycące i odżywcze?

W ketozie nie chodzi o jedzenie mniej. Chodzi o jedzenie takiego **jedzenia, które naprawdę syci**.

Posiłki bogate w tłuszcz i białko:

- wolniej się trawią,
- nie powodują gwałtownych skoków cukru,
- zmniejszają potrzebę ciągłego podjadania.

Dzięki temu:

- poziom energii się wyrównuje,
- głód staje się mniejszy,
- ciało przestaje działać w trybie awaryjnym.

Keto to proces, nie stan idealny

Nie musisz być w „idealnej ketozie” każdego dnia.

Nie musisz robić wszystkiego perfekcyjnie.

Najważniejsze jest to, że:

- zmieniasz źródło energii,
- stabilizujesz metabolizm,
- dajesz ciału przestrzeń na adaptację.

Jedzenie na keto to nie kontrola. To współpraca z biologią.

A biologia bardzo lubi spokój

Jeśli po jedzeniu czujesz więcej stabilności niż napięcia, jesteś dokładnie tam gdzie trzeba.

Treści zawarte w tym materiale mają charakter informacyjny i ogólny. Nie stanowią ani nie zastępują porady medycznej ani indywidualnej konsultacji dietetycznej. Przed wprowadzeniem istotnych zmian w sposobie odżywiania skonsultuj się z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą, szczególnie jeśli chorujesz przewlekle, przyjmujesz leki, jesteś w ciąży, karmisz piersią lub masz zaburzenia odżywiania.