الجمعية تحت إشراف

الهيئة السعودية للتخصصات الصحية
Saudi Commission for Health Specialties

مجتمع قليل الكربوهيدرات | LOW CARB SOCIETY

نادي اجتماعي علمي يعمل تحت مظلة الجمعية السعودية للكيمياء السريرية والمسجلة في الهيئة السعودية للتخصصات الصحية ،، تأسس بتاريخ 2020-10-20 واعتمد رسمياً كنادي علمي من الجمعية السعودية للكيمياء السريرية في مارس 2021 ..

LOW CARB SOCIETY
مجتمع قليل الكربوهيدرات

من نحن ؟ ..

كيان وطني يطمح للمساهمة في رؤية الوطن الطموحة 2030 من خلال نشر الوعي الصحي بمنظور مختلف ومتطور باستخدام استراتيجية النظام التغذوي قليل الكربوهيدرات من خلال مستشارين وممارسين مؤهلين في مختلف المجالات المعنية ..

أهدافنا ..

- تصحيح المعلومات التغذوية المغلوطة.
- ادراج الأنظمة الغذائية قليلة الكربوهيدرات كنظام مُعترف به في الأدلة الارشادية.
- تقليل المصروفات على الأمراض المزمنة.
- تقليل استهلاك الأدوية ومضاعفاتها الجانبية من خلال التركيز على نمط غذائي صحي يقي من الإصابة بالأمراض قبل وقوعها.
- التوعية بأضرار ارتفاع استهلاك النشويات المكررة والمصنعة.

Info@lowcarbsociety.com
@lowcarbsociety
@lowcarbsociety_

امسح الكود لتعرف أكثر

الجمعية تحت إشراف

الهيئة السعودية للتخصصات الصحية
Saudi Commission for Health Specialties

يهدف نادي مجتمع قليل الكربوهيدرت بشكل عام للتوعية بنمط الحياة الصحي وللتعريف بخطر الاستهلاك العالي للنشويات والسكريات المكررة وهو النمط الغذائي الغالب على مجتمعنا الغالي، وللتعريف بأهمية خفضها وبالأنظمة الغذائية قليلة الكربوهيدرات مثل التغذية الكيتونية، أسلوب الصيام المتقطع وغيره ..

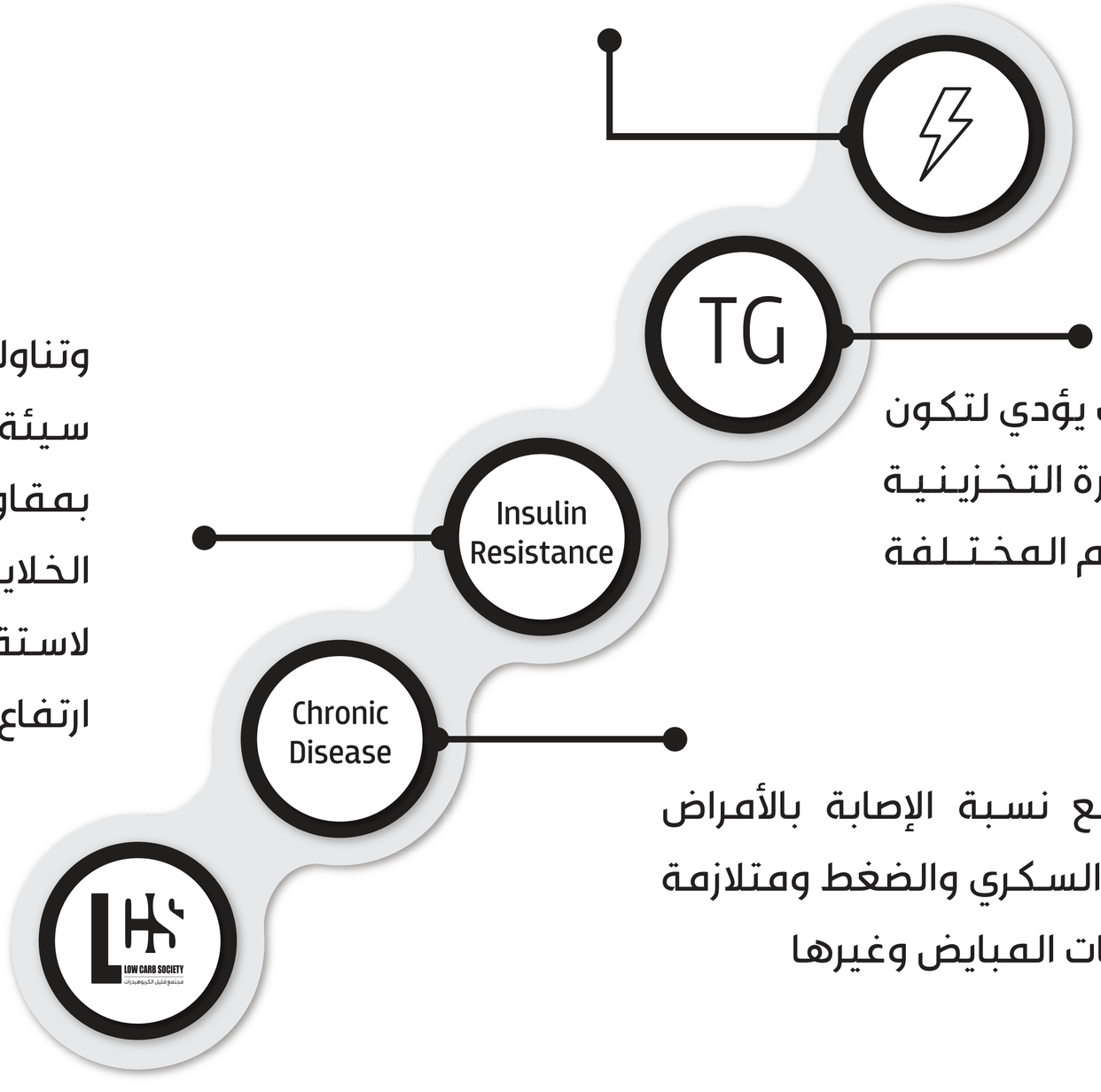
لكن من أين بدأت فكرة إنشاء
مجتمع قليل الكربوهيدرات؟

LOW CARB SOCIETY
مجتمع قليل الكربوهيدرات

لنتعرف أولاً على

مصادر الطاقة من الأكل وصور تحولها داخل الجسم:

1- الدهون (تتحول للصورة الأصغر: أحماض دهنية)
2- البروتين (يتحول للصورة الأصغر: أحماض أمينية)
3- النشويات والسكريات (تتحول للصورة الأصغر: قلوكوز)



ارتفاع النشويات والسكريات يؤدي لتكون الدهون الثلاثية وهي الصورة التخزينية للدهون في مناطق الجسم المختلفة

وبالتالي ترتفع نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري والضغط ومتلازمة الأيض وتكيسات المبايض وغيرها

وتناولها بإستمرار بالإضافة لخيارات أخرى سيئة في نمط الحياة يسبب ما يُسمّى بمقاومة الانسولين، وهي مقاومة الخلايا لعمل الانسولين لفتح أبوابها لاستقبال القلوكوز داخلها، مما يعني ارتفاع مزمن في سكر الدم

ومن هنا بدأت فكرة إنشاء **مجتمع قليل الكربوهيدرات**
ورسالتنا لنشر ثقافة صحية بتطبيق حميات قليلة الكربوهيدرات وفقاً للدراسات والمراجع العلمية الموثوقة واعتمادها كمرجعية معترف بها