

the KETO CURE

Chế độ thực dưỡng chữa lành cơ thể
và tối ưu sức khỏe của bạn

GIẢI PHÁP CHO NGƯỜI BỆNH
TIỂU ĐƯỜNG
TIM MẠCH, UNG THƯ
GIẢM CÂN
VÀ HỒN THỂ NỮA...



Adam S. Nally, DO. & Jimmy Moore
Minh Hằng dịch


Achaubooks
BOOKS & STEM



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG

PHẦN 1:

CÁC NGUYÊN LÝ CĂN BẢN / 7

Chương 1: GIỚI THIỆU / 8

Chương 2: VÌ SAO CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG 50 NĂM QUA ĐỀU SAI LẦM? / 18

Chương 3: KETOSIS LÀ GÌ? / 29

Chương 4: KHÁNG INSULIN 101 / 39

PHẦN 2:

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN CHỮA TRỊ KETO ĐỐI VỚI ĐIỀU TRỊ MỘT SỐ BỆNH / 47

Chương 5: ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 1 VÀ TUÝP 2 / 53

Chương 6: CAO HUYẾT ÁP / 67

Chương 7: CHOLESTEROL BẤT THƯỜNG (RỐI LOẠN MỖ MÁU) / 74

Chương 8: XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH / 86

Chương 9: AXIT URIC VÀ BỆNH GÚT / 94

Chương 10: SỎI THẬN / 99

Chương 11: GAN NHIỄM MỖ KHÔNG DO RƯỢU / 105

Chương 12: TUYẾN GIÁP VÀ VIÊM TUYẾN GIÁP / 111

Chương 13: BỆNH THOÁI HÓA THẦN KINH / 118

Chương 14: HÓC MÔN TESTOSTERONE / 127

Chương 15: HỘI CHỨNG BUỒNG TRỨNG ĐA NANG / 136

Chương 16: CÁC CHẤT TẠO NGỌT / 145

PHẦN 3:

CÁC CÔNG THỨC NẤU ĂN / 155

BỮA SÁNG / 157

KHAI VỊ VÀ ĂN NHẸ / 175

SÚP, SALAD VÀ MÓN ĂN KÈM / 197

MÓN CHÍNH / 231

MÓN TRÁNG MIỆNG / 269



Một số axit amin ở nồng độ cao cũng kích thích phản ứng insulin khác nhau. Chúng bao gồm (từ nhiều insulin nhất đến ít insulin nhất) arginine, lysine, phenylalanine, leucine, tryptophan, valine, threonine, methionine, isoleucine, và histadine. Axit amin tạo nên chất đạm. Vì vậy, sử dụng chất đạm một cách thận trọng. Hãy nhớ rằng, dư thừa chất đạm ít béo trong chế độ ăn uống có thể có tác dụng kích thích insulin và ức chế chức năng tuyến giáp.

Sau đây là những nguồn thực phẩm giàu đạm tuyệt vời cho phương pháp Keto:

BUỐC KHỞI ĐẦU

Các tính toán dưới đây là bước khởi đầu có thể điều chỉnh tăng hay giảm phụ thuộc vào mức độ đói, nồng độ đường trong máu, và nhu cầu kiểm soát cân nặng của bạn.

- Thịt bò
- Thịt cừu
- Thịt lợn (bao gồm thịt xông khói)
- Cá béo (cá hồi, cá mú)
- Trứng
- Phô-mai cứng (Velveeta không phải là phô-mai thật)
- Hạnh nhân/quả óc chó/hạt mắc ca

Bạn có thể tính toán nhu cầu chất đạm lý tưởng của mình dựa trên chiều cao tính bằng cm với công thức dưới đây:

<p>NAM GIỚI:</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">50 gam đạm (cho 152 cm đầu tiên)</div> <div style="margin: 0 10px;">+</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">2,3 gam đạm x [(Tổng chiều cao - 152cm) : 2,54cm]</div> <div style="margin: 0 10px;">x 1.2 =</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">LƯỢNG CHẤT ĐAM CẦN THIẾT HÀNG NGÀY CỦA NAM GIỚI</div> </div> <p>Nếu bạn tập luyện hơn sáu mươi phút mỗi ngày, năm ngày mỗi tuần, thì nhân với 1.6 thay vì 1.2.</p> <div style="text-align: center;">  <p>x 1.6</p> </div> <hr/> <p>Ví dụ cho một người đàn ông cao 183 cm: [50 gam + 27.6 gam] x 1.2 ≈ 93.1 gam chất đạm cần thiết mỗi ngày</p> <p>Với người có tập luyện: [50 gam + 27.6 gam] x 1.6 ≈ 125.2 gam chất đạm cần thiết mỗi ngày</p>	<p>PHỤ NỮ:</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">45 gam chất (cho 152 cm cao đầu tiên)</div> <div style="margin: 0 10px;">+</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">2,3 gam đạm x [(Tổng chiều cao - 152cm) : 2,54cm]</div> <div style="margin: 0 10px;">=</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">LƯỢNG CHẤT ĐAM CẦN THIẾT HÀNG NGÀY CỦA NỮ GIỚI</div> </div> <p>Nếu bạn tập luyện hơn sáu mươi phút mỗi ngày, năm ngày mỗi tuần, thì nhân với 1.4.</p> <div style="text-align: center;">  <p>x 1.4</p> </div> <hr/> <p>Ví dụ cho một người phụ nữ cao 162 cm: [45 gam + 9.2 gam] ≈ 54.2 gam chất đạm cần thiết mỗi ngày</p> <p>Với người có tập luyện: [45 gam + 9.2 gam] x 1.4 ≈ 75.9 gam chất đạm cần thiết mỗi ngày</p>
--	--



NGUYỄN TẮC 4

LOẠI BỎ CÁC LOẠI THUỐC KHÔNG PHÙ HỢP

Có nhiều loại thuốc thực sự giúp kích thích insulin, làm chậm quá trình trao đổi chất, hoặc gây cảm giác thèm ăn. Những loại thuốc này có thể là tiêu chuẩn điều trị cho các căn bệnh được đề cập ở trên. Hãy trao đổi với bác sĩ của bạn để tìm giải pháp thay thế hoặc loại bỏ những loại thuốc đó là một bước quan trọng để cải thiện các căn bệnh này. Đừng lo nếu bác sĩ của bạn không biết cách thực hiện nó, hầu hết các chuyên gia về béo phì đều được đào tạo để xác định loại thuốc nào ức chế giảm cân hoặc gây tăng cân vì ảnh hưởng của nó tới quá trình trao đổi chất hoặc các loại hóc-môn kích thích tăng cân.

Tôi sẽ không đi sâu vào cơ chế là các loại thuốc này gây ra vấn đề đã nêu trên, nhưng tôi sẽ ghi ra một danh sách để bạn có thể thảo luận với bác sĩ của bạn và xác định các phương án thay thế khi cần thiết.

• THUỐC ỨC CHẾ BETA

- Lopressor, Toprol-X (metoprolol)
- Tenormin (atenolol)
- Trandate (labetelol)

• GLITAZONES

- Avandia (rosiglitazone)
- Actos (pioglitazone)

• CHẤT ỨC CHẾ MONOAMINE OXIDASE

- Nardil (phenelzine)
- Eldepryl; Emsam; Zelapar (selegiline)
- Parnate (tranylcypromine)

• THUỐC CHỐNG TRẦM CẢM HOẶC CHẤT ỨC CHẾ TÁI HẤP THU SEROTONIN CÓ CHỌN LỌC

- Paxil (paroxetine)
- Lexapro (escitalopram)
- Zoloft (sertraline)
- Celexa (citalopram)
- Prozac (fluoxetine)

• THUỐC ỔN ĐỊNH TÂM THẦN

- Seroquel; Seroquel XR (quetiapine)
- Zyprexa; Zyprexa, Zydys (olanzapine)

⚠ CẢNH THẬN:

Không tự ý dùng hay thay đổi các loại thuốc mà không có ý kiến của bác sĩ điều trị.





NGUYÊN TẮC 5

BỔ SUNG CÁC LOẠI THUỐC PHÙ HỢP

Có những loại thuốc thực sự giúp điều trị các bệnh khác nhau và thực sự phù hợp với lối sống Keto. Tôi nói đến các loại thuốc riêng biệt có hiệu quả với từng bệnh hoặc một nhóm bệnh mà tôi đã thảo luận. Bạn cần phải trao đổi với bác sĩ của mình một cách chặt chẽ để xác định có phải là việc sử dụng các loại thuốc cụ thể đó có lợi cho phương pháp Keto mà bạn đang thực hiện hay không.



NGUYÊN TẮC 6

CÂN NHẮC BỔ SUNG THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

Một số loại vitamin và thảo dược chức năng có thể có lợi cho việc điều trị bệnh. Cân bằng các loại thực phẩm bổ sung này để hỗ trợ cho cơ thể mà không cần tương tác với các loại thuốc theo toa cũng là điều bạn nên cân nhắc, và bạn cần phải phối hợp chặt chẽ với bác sĩ để quản lý liều lượng sử dụng các loại thuốc này.

LƯU Ý

Là một bác sĩ, tôi cho rằng bất kỳ loại thực phẩm chức năng, vitamin hay thảo dược cũng giống như là các loại thuốc kê theo toa. Nhiều người cho rằng vì thực phẩm chức năng là “tự nhiên”, nên nó an toàn. Nhưng không phải lúc nào cũng như vậy. Tôi có rất nhiều bệnh nhân đã tự gây hại cho bản thân khi sử dụng những loại thuốc “tự nhiên” hay thảo dược do tương tác với các loại thuốc hỗ trợ khác hoặc các loại thuốc kê theo toa khác. Nguyên tắc này tập trung vào sử dụng thực phẩm chức năng ít gây tương tác với các phương pháp điều trị khác đang được áp dụng hoặc gây ra tình trạng quá tải thuốc.



ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP KETO

Các phần dưới đây mô tả phương pháp trị liệu Keto trong điều trị bệnh cao huyết áp. Nguyên tắc 3 không có liên hệ với bệnh cao huyết áp. Hãy đọc các trang đầu của Phần 2 để hiểu thêm các thông tin chung về nguyên tắc đó.

CHƯƠNG 6:
CAO HUYẾT ÁP

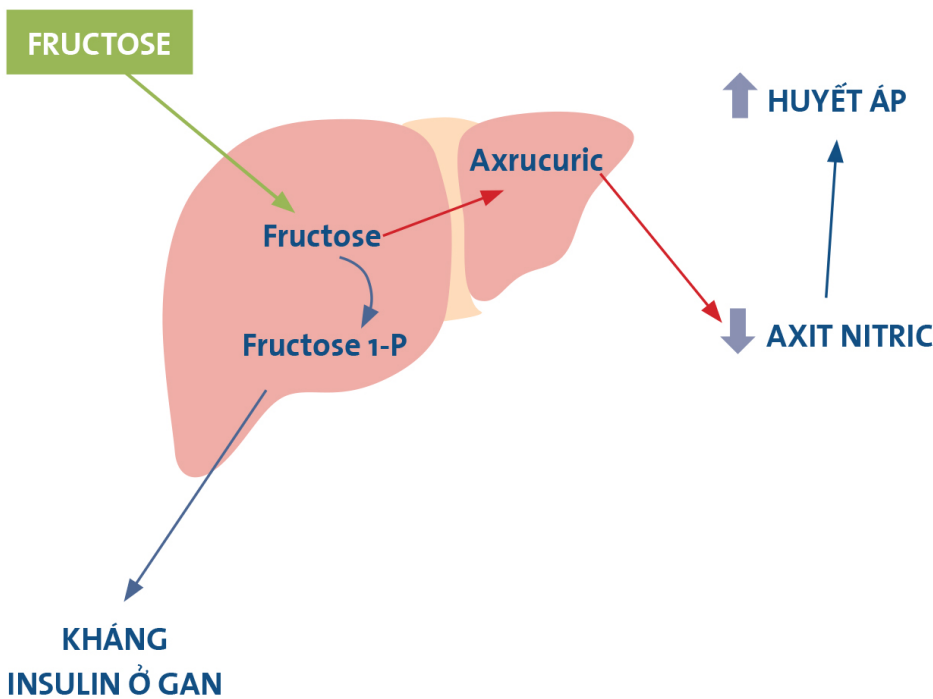


NGUYÊN TẮC 1

GIẢM NỒNG ĐỘ INSULIN THÔNG QUA CHẾ ĐỘ ĂN

Hai nhân tố quan trọng trong Chế độ ăn tiêu chuẩn của Hoa Kỳ (SAD) đều làm tăng huyết áp. Đầu tiên, đường được tạo thành từ một phân tử glucose và một phân tử fructose.

Phần lớn glucose được xử lý trong các tế bào của cơ thể khi insulin tăng lên, và glucose đi vào tế bào làm nhiên liệu. Tuy nhiên, một trăm phần trăm fructose được chuyển hóa trong gan theo cùng một con đường xử lý rượu. Hình vẽ dưới đây mô tả quá trình này.



Vấn đề khi bạn ăn thực phẩm chứa fructose (như đường, xi-rô ngô nhiều fructose, hay chỉ có fructose) là fructose làm giảm axit nitric, gây tăng huyết áp do co thắt mạch máu.

Chuyển hóa fructose cũng kích thích tăng sản xuất glucose và tăng kháng insulin do kích thích quá trình viêm.



LỜI JIMMY

Trước khi tìm ra phương pháp ăn kiêng Keto ít chất bột đường, tôi thường uống sáu lon coca mỗi ngày. Mỗi lon đó có chứa 45 gam xi-rô ngô nhiều fructose. Tính toán một chút, và bạn sẽ bị sốc! Tôi đã sống sót thế nào sau nhiều năm bị cao huyết áp do chế độ ăn như vậy là một điều kỳ diệu. Keto đã giúp tôi hoàn toàn.

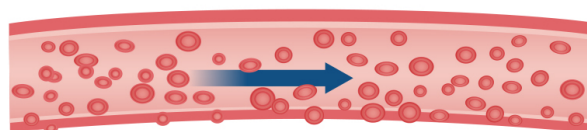
CHƯƠNG 8

XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH

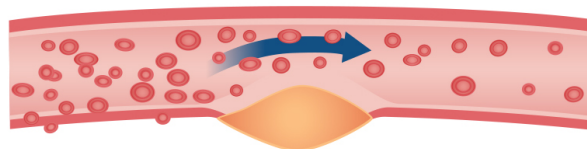
Xơ vữa động mạch, nói một cách đơn giản, là sự hình thành mảng bám trong các động mạch của hệ tuần hoàn. Sự tắc nghẽn trong các mạch máu có thể dẫn đến bệnh tim (nhồi máu cơ tim), đột quỵ (tắc nghẽn máu lên não), hoặc bệnh động mạch ngoại biên (tắc nghẽn dòng máu đến các mô của cánh tay và chân). Vì thế, nếu như chương này có phụ đề, nó có thể là “Thứ gây ra nhồi máu cơ tim và đột quỵ”.

Trong nhiều năm chúng ta được dạy rằng chất béo là thủ phạm gây ra chứng xơ vữa động mạch. Nếu bạn đọc Chương 7 nói về cholesterol bất thường, tôi hy vọng điều này đã được làm sáng tỏ. Tôi giải thích trong chương đó rằng insulin làm tắc nghẽn các đường ống. Nhưng insulin thực sự đã làm gì để tắc nghẽn các đường ống đó, và làm thế nào để hệ mạch hoặc các động mạch bên trong cơ thể của bạn lại bị chặn bởi insulin?

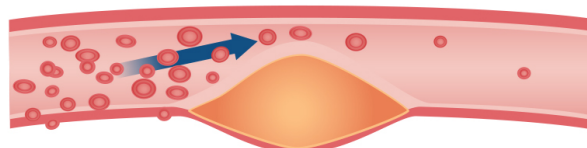
Sản xuất quá nhiều insulin làm tăng cholesterol LDL mật độ thấp và tăng tình trạng viêm. Nó tạo ra một cơn bão hoàn hảo cho chứng tắc nghẽn mạch máu.



Động mạch bình thường



Xơ vữa động mạch



AXIT URIC VÀ BỆNH GOUT

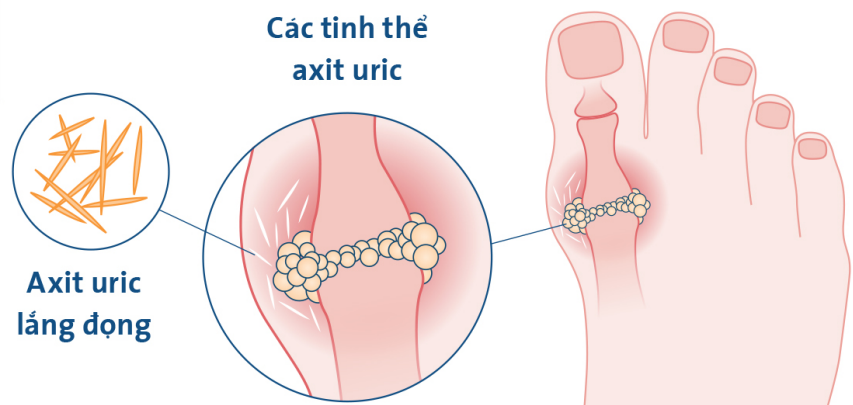
Bệnh GOUT là tình trạng sưng đau có thể xảy ra ở một trong các khớp lớn. Tình trạng sưng đau này phát sinh khi các tinh thể (monosodium urate) từ axit uric dư thừa hình thành hoặc kết tủa trong chất lỏng bên trong khớp. Bệnh gout thường xảy ra ở khớp ngón chân, mắt cá chân hoặc đầu gối; tuy nhiên, tôi cũng đã từng gặp ở tay và khuỷu tay nữa. Vết sưng rất đau nên thường chỗ bị sưng không thể hoạt động được. Bệnh gout mãn tính, thường xuyên tái phát thực sự có thể gây ra một dạng viêm khớp gọi là bệnh gout cấp.

Trường hợp bệnh gout cấp tính có thể gây ra đỏ, nóng, và đặc biệt là sưng đau ở khớp. Khớp bị sưng tấy quá nhạy cảm nên ngay cả tiếp xúc với ga trải giường cũng có thể gây đau dữ dội.

Khi nồng độ axit uric tăng và bệnh nhân hơi mất nước, các tinh thể urat nặng hình thành trong chất lỏng hoạt dịch của khớp, thường là đầu gối hay là ngón chân cái. Nồng độ axit uric tăng cao vì một số lý do: làm chậm quá trình đào thải axit uric qua thận, sản xuất quá nhiều axit uric, và tiêu thụ quá nhiều thực phẩm kích thích axit uric trong quá trình trao đổi chất.

CẢM GIÁC ĐAU CỦA BỆNH GOUT!

Trong trường hợp bạn không quan tâm đến cảm giác đau của gout, bạn nên biết điều này: Tôi đã thấy những bệnh nhân nữ trong phòng cấp cứu đau đớn đến mức họ nói với tôi rằng họ thà đẻ sinh đôi còn hơn là bị bệnh gout tấn công!

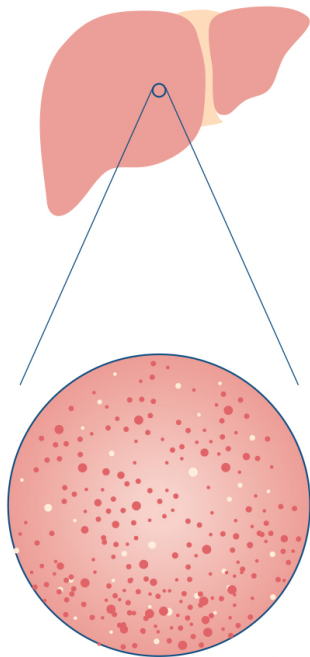


CHƯƠNG 11

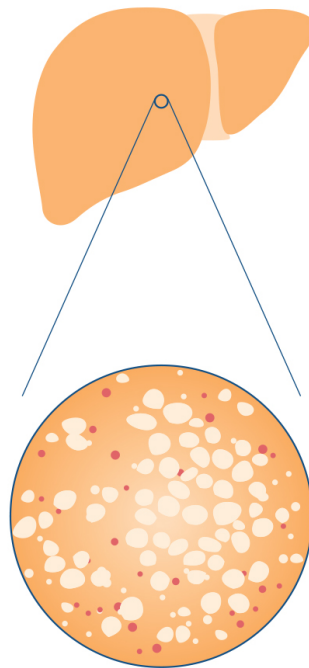
GAN NHIỄM MỠ KHÔNG DO RƯỢU

Gan nhiễm mỡ, hay bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD), là một căn bệnh ảnh hưởng đến 22 phần trăm dân số Hoa Kỳ. Có tới 30 phần trăm người châu Âu mắc bệnh này. Tôi thường hay được hỏi nguyên nhân gì gây nên căn bệnh này và cách điều trị nó như thế nào. Mọi người thường bắt đầu lo lắng đến bệnh gan nhiễm mỡ hơn các dạng viêm gan. Trên thực tế, bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu là chủ đề phổ biến thứ hai mà mọi người hay hỏi tôi khi họ biết tôi điều trị bệnh béo phì và tiểu đường với phương pháp ăn Keto.

Lá gan khỏe mạnh



Lá gan nhiễm mỡ



CHƯƠNG 14:
HÓC-MÔN
TESTOSTERONE
VÀ TRẠNG THÁI
ĐA XETON DINH
DƯỠNG

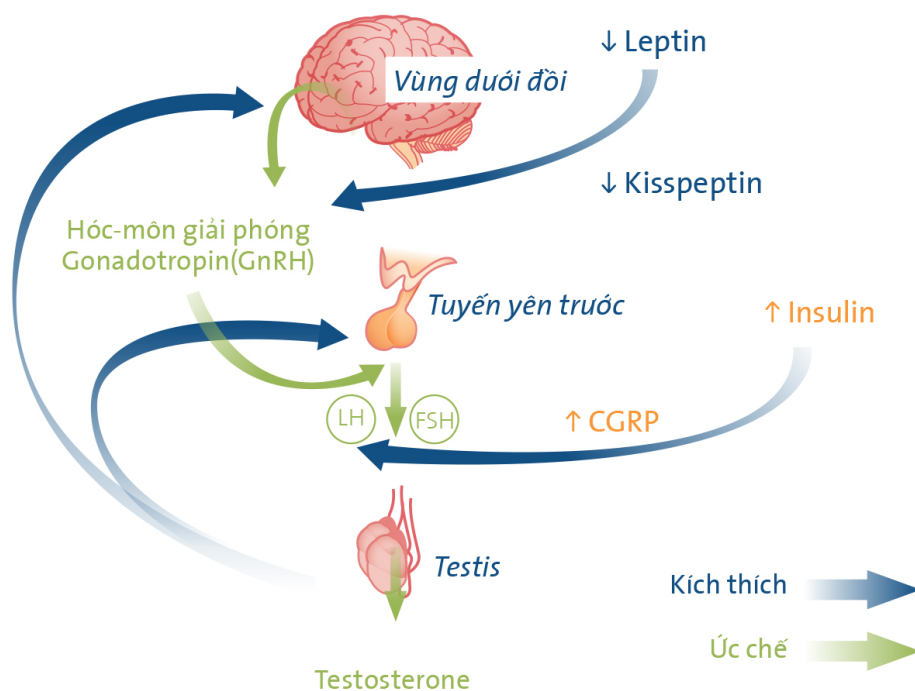


Nguyên nhân thứ tư làm testosterone giảm, và là nguyên nhân đóng vai trò lớn nhất trong suốt quá trình khám bệnh của tôi, là do nồng độ insulin cao gây ra bởi kháng insulin. Để hiểu rõ cơ chế phức tạp mà nó hoạt động, quan trọng là phải hiểu được testosterone được kích thích ở nam giới như thế nào.

Vùng dưới đồi của não tiết ra hóc-môn giải phóng gonadotropin (GnRH), kích thích tuyến yên trước tiết ra hóc-môn kích thích nang trứng (FSH) và hóc-môn tạo hoàng thể (LH). FSH kích thích các tế bào Sertoli của tinh hoàn để trưởng thành tinh trùng đang phát triển, và LH kích thích các tế bào Leydig bên trong tinh hoàn sản xuất và giải phóng testosterone.

Testosterone hoạt động như một phản hồi tiêu cực trên vùng dưới đồi và tuyến yên trước.

Trong trường hợp kháng insulin, việc sản xuất quá thừa insulin sẽ kích thích tăng peptide liên quan đến gen calcitonin (CGRP), có tác dụng ức chế cả LH và FSH. Điều này vừa ngăn chặn quá trình sản xuất testosterone vừa ngăn chặn sự trưởng thành của tinh trùng trong tinh hoàn. Tuy nhiên, còn nhiều hơn như thế nữa. Như đã đề cập trong các chương trước, insulin dư thừa cản trở khả năng của leptin (Hóc-môn sản xuất bởi các tế bào mỡ) để vượt qua hàng rào máu não hiệu quả. Tín hiệu leptin giảm trong não gây ra giảm kisspeptin (metastin) và do đó ngăn chặn sản xuất GnRH ở vùng dưới đồi. Như bạn có thể thấy trong hình dưới đây, điều này cũng làm giảm FSH và LH và giảm sản xuất testosterone.

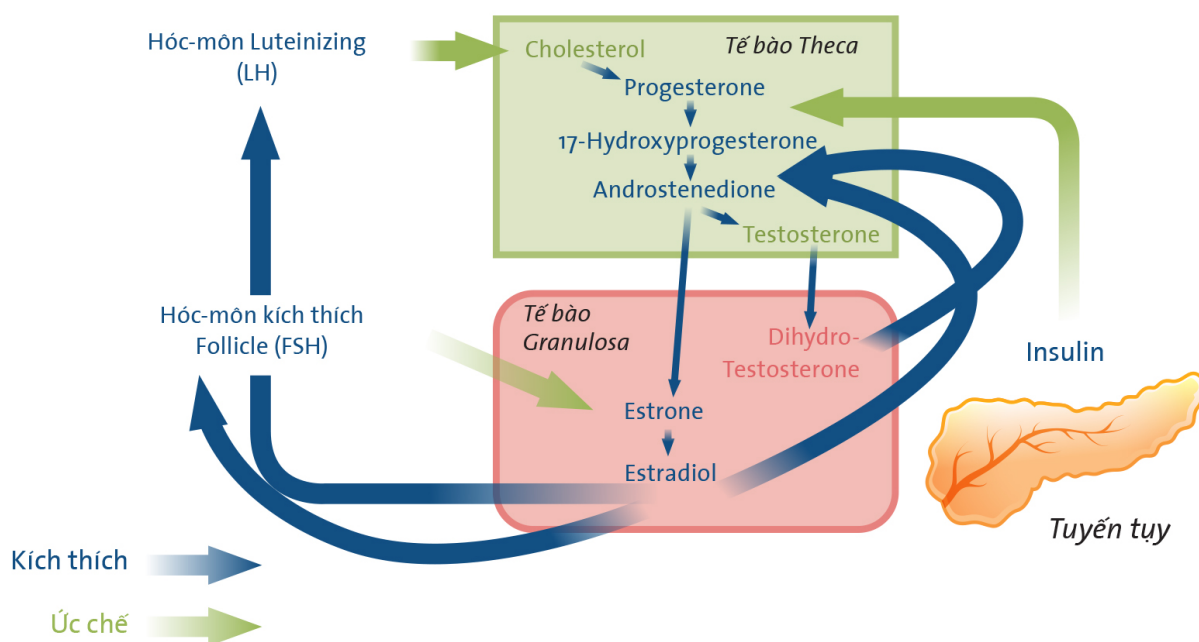


không có ý định trả lời câu hỏi phức tạp đó ở đây, nhưng tôi chỉ muốn trình bày một số điều có thể giúp bạn hiểu được lối sống Keto có thể giúp bạn như thế nào nếu bạn đang mắc hội chứng buồng trứng đa nang.

MỐI LIÊN HỆ GIỮA HỘI CHỨNG BUỒNG TRỨNG ĐA NANG VÀ INSULIN

Buồng trứng được tạo thành từ hai loại tế bào: tế bào vỏ và tế bào hạt. Tế bào vỏ chịu trách nhiệm chuyển đổi cholesterol thành bảy loại hormone steroid quan trọng cần thiết, bao gồm progesterone và testosterone.

Chúng ta biết rằng lượng insulin dư thừa (mẫu số chung của tình trạng kháng insulin) thúc đẩy cholesterol bên trong tế bào theca chuyển đổi thành progesterone, sau đó chuyển đổi thành 17 α -hydroxyprogesterone, cuối cùng được chuyển thành testosterone. (Chuỗi chuyển đổi này là nguyên nhân khiến cho nhiều phụ nữ mắc hội chứng buồng trứng đa nang có nồng độ testosterone cao.)



Hormone tạo hoàng thể (LH) thường được sản xuất bởi tuyến yên khi estradiol tăng lên. Nó kích thích chuyển đổi estradiol thành estrogen, làm tăng chu kỳ kinh nguyệt. Việc estrogen tăng gây ra sự trưởng thành của nang trứng trong buồng trứng và trứng sẽ được giải phóng. Mô bên trong trứng, thể vàng, tạo ra nhiều progesterone hơn. Sự gia tăng progesterone và chuyển đổi của nó thành 17 α -hydroxyprogesterone và sau đó là androstenedione thúc đẩy sự sản xuất estrone và estradiol trong các tế bào hạt. Điều này có tác dụng ức chế hormone kích thích nang trứng (FSH).



BỮA SÁNG

- XÚC XÍCH CHORIZO VÀ MĂNG TÂY / 158**
- TRỨNG FRITTATA KIỂU HY LẠP / 160**
- ROSTI NẤM / 162**
- BÁNH QUICHES GÀ / 164**
- TRỨNG BÁC COWBOY / 166**
- TRỨNG NƯỚNG / 167**
- ĐÀO VÀ KEM LẮC / 168**
- TRỨNG NƯỚNG THỊT NGUỘI VÀ PHÔ-MAI / 169**
- NGŨ CỐC SÔ-CÔ-LA HẠNH NHÂN / 170**
- BÁNH TRỨNG / 172**



TRỨNG FRITTATA KIỂU HY LẠP



THÀNH PHẨM: CHO 2 NGƯỜI
THỜI GIAN CHUẨN BỊ: 5 PHÚT
THỜI GIAN CHẾ BIẾN: 7 PHÚT

5 quả trứng to

1 chén ô liu Hi Lạp (Ô-liu Kalamata hoặc ô liu hỗn hợp), để nguyên hoặc cắt nhỏ, thêm một chút để trang trí

¼ cốc phô-mai feta vụn, thêm một xíu để trang trí (bỏ qua nếu không ăn được sữa)

¼ cốc sữa hạt điều không đường, không mùi (hoặc kem nếu không dị ứng với sữa)

½ thìa cà-phê muối biển mịn

½ thìa cà-phê húng quế khô

¼ thìa cà-phê lá oregano khô

⅛ thìa cà-phê tiêu đen xay

1 tép tỏi băm

Húng quế tươi cắt lát để trang trí

1 Làm nóng lò ở 200°C.

2 Đun nóng chảo gang tráng mỡ trên lửa vừa và nhỏ.

3 Đánh đều trứng, dầu ô liu, feta, sữa hạt điều, muối, húng quế khô, rau oregano, hạt tiêu và tỏi trong một tô lớn. Đổ hỗn hợp trứng vào chảo nóng. Vừa đun vừa khuấy trong một phút.

4 Đặt chảo vào lò và đun trong sáu phút cho tới khi trứng vừa chín tới. Trang trí với rau húng quế tươi và thêm ô liu và feta.

5 Món ăn này nên được ăn khi mới nấu, nhưng nếu còn thừa, bạn có thể bảo quản trong hộp kín trong tủ lạnh tối đa ba ngày. Khi ăn, làm nóng trong chảo trên lửa vừa trong vài phút cho tới khi ấm lên theo ý muốn của bạn.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Mỗi khẩu phần	531 calo	45 gam chất béo
27 gam chất đạm	9 gam chất bột đường	6 gam chất xơ