

اگر از لاغری رنج می‌برید بخوانید!

اولین اقدامی که افراد لاغر و کم‌اشتها باید انجام دهند، این است که به یک متخصص گوارش مراجعه کنند تا مشخص شود چرا این‌قدر بی‌اشتها هستند.



سلامت نیوز: اولین اقدامی که افراد لاغر و کم‌اشتها باید انجام دهند، این است که به یک متخصص گوارش مراجعه کنند تا مشخص شود چرا این‌قدر بی‌اشتها هستند. در بعضی از مواقع مشکلات گوارشی و اختلال در هضم و جذب غذا فرد را بی‌اشتها می‌کند.

اگر علت بی‌اشتهایی فیزیولوژیک نباشد، می‌توان با تمهیداتی وزنشان را بالا برد؛ به عنوان مثال نوشیدن یک تا سه لیوان آبمیوه در طول روز خیلی به اشتها ربطی ندارد؛ در حالی که نوشیدن هر لیوان آن حدود 130 تا 160 کالری دارد. از طرفی آبمیوه‌ها علاوه بر افزایش اشتها، باعث تأمین ویتامین‌های مورد نیاز ما می‌شوند و با بهبود سوخت‌وساز بدن، میزان جذب کالری مورد نیاز بدن را به بیشترین حد ممکن می‌رسانند. به همین دلیل نوشیدن یک لیوان آبمیوه طبیعی در وعده صبحانه توصیه می‌شود.

از طرفی انجام تمرین‌های ورزشی باعث افزایش اشتها، ایجاد بافت عضلانی می‌شود و از این طریق وزن چند کیلوگرم بالا می‌رود. البته در چند هفته اول تغییر وزن ممکن است در حد نیم کیلوگرم باشد اما فرد باید با حوصله ورزش را ادامه دهد، صبور باشد و با گذشت زمان به وزن ایده‌آل برسد اما توقع بیجا و انتظارات غیرواقعی (مثلاً 8 کیلو اضافه وزن) برای افراد مبتلا به لاغری مفرط، همیشه در حد آرزو باقی خواهد ماند. در عین حال برای جبران کمبود وزن باید به طریق صحیح و اصولی وزن اضافه کرد نه از طریق خوردن شکلات، کیک، شیرینی و غذاهای حاوی چربی‌های اشباع بالا و انواع نوشابه‌ها چراکه این کار باعث افزایش توده چربی بدن می‌شود نه توده ماهیچه‌ای.

منبع: همشهری تندرستی