

## راه‌های افزایش اشتها

افزودن سبزی‌های رنگی مختلفی مانند هویج، ذرت، بروکلی، نخودفرنگی، لوبیا سبز و قارچ به بشقاب غذا می‌تواند اشتهای شما را دوچندان کند.



سلامت نیوز : افزودن سبزی‌های رنگی مختلفی مانند هویج، ذرت، بروکلی، نخودفرنگی، لوبیا سبز و قارچ به بشقاب غذا می‌تواند اشتهای شما را دوچندان کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ برخی از افراد بد غذا به خصوص بچه‌ها تمایلی به مصرف سبزی‌های بخارپز ندارند به همین دلیل می‌توان گروهی از سبزی‌ها مانند هویج، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، قارچ یا بروکلی را به جای بخارپز کردن با رنده درشت به صورت خام رنده و با کمی آب‌لیمو، سس مایونز یا خردل و نمک آن‌ها را طعم‌دار کرد و در کنار بشقاب غذا قرار داد. سبزی‌های دیگر مانند ذرت، لوبیا و نخودفرنگی را هم می‌توان برای بهبود طعمشان با روغن زیتون و نمک پخت و با سس خردل طعم‌دارشان کرد تا اشتها بیش از پیش تحریک شود. این راه، یکی از راه‌های پیشنهادی برای افزایش اشتهاست. البته 10 راه دیگر هم برای افزایش اشتها وجود دارد که با آن‌ها آشنا می‌شویم.

از آب مرکبات غافل نشوید: یکی از راه‌های افزایش اشتها، گنجاندن آب انواع مرکبات به عنوان نوشیدنی همراه وعده‌های اصلی غذاست. مرکبات حاوی انواع مختلفی از ویتامین‌ها از جمله ویتامین C و اسید فولیک هستند. اسید فولیک یکی از ترکیب‌های افزایش‌دهنده اشتهاست. با این توصیف شما می‌توانید برای افزایش اشتهای خود یا فرزند بدغذایتان، یک لیوان آب پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت، لیمو، شیرین یا حتی شربت آب‌لیموی خنک را کنار بشقاب غذا بگذارید و کمی از آن را قبل و کمی از آن را هم بین غذا میل کنید. ضمن اینکه کالری دریافتی از طریق مصرف آب‌میوه‌های طبیعی و تازه می‌تواند به روند افزایش وزن افراد لاغر هم کمک کند. سبزی‌های برگ سبز تیره مانند اسفناج و بروکلی، لوبیا، نخود، عدس، کرفس تازه، هویج، بامیه و مارچوبه هم جزو بزرگ‌ترین منابع طبیعی دریافت اسید فولیک هستند که گنجاندن آن‌ها در کنار غذای اصلی می‌تواند باعث افزایش اشتها شود.

سالاد کرفس را دریابید: کرفس حاوی آب فراوانی است و مصرف آن علاوه بر پیشگیری از یبوست، می‌تواند اشتهای افراد را هم بالا ببرد. عطر و طعم کرفس خام و تازه می‌تواند بهترین محرک سیستم بویایی باشد و اشتهای افراد را هم برای خوردن یک غذای مفصل افزایش بدهد. در نتیجه شما می‌توانید برای افزایش اشتها، سالاد کرفس را در کنار برخی از وعده‌های غذایی‌تان داشته باشید. سالاد کرفس را می‌توان با ترکیبی از کرفس تازه و خردشده، هویج بخارپز نگینی، نخودفرنگی، ذرت بخارپز، جعفری ساطوری، زیتون سیاه بدون هسته و قارچ بخارپز تهیه و آن را با آب‌لیموی تازه یا سرکه بالزامیک و روغن زیتون طعم‌دار کرد.

شکلات تلخ بخورید: یکی از راه‌های افزایش اشتها، گنجاندن مواد غذایی حاوی عنصر روی در برنامه غذایی روزانه است و شکلات تلخ و پودر کاکائو جزو خوراکی‌های حاوی روی هستند که مصرف آن‌ها علاوه بر بالا بردن اشتها، باعث وزن‌گیری در افراد لاغر هم می‌شود. شما می‌توانید یک لیوان شکلات تلخ گرم یا شیرکاکائو را به عنوان میان‌وعده صبح یا عصرتان انتخاب کنید تا اشتھایتان برای خوردن ناهار و شام بیشتر شود. تخمه کدو و هندوانه، بادام، بادام‌زمینی، نخودفرنگی، شیر و سینه مرغ هم از دیگر منابع دریافت عنصر روی یا همان زینک هستند. به همین دلیل اضافه کردن کمی تخمه کدو یا هندوانه به سالاد فصل می‌تواند اشتهای شما را برای خوردن غذا دوچندان کند.

پروتئین‌های حیوانی مصرف کنید: پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت مرغ، جگر، شیر، پنیر، ماهی و ماست حاوی ویتامین B12 هستند. این ویتامین یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های افزایش‌دهنده اشتهاست. به همین دلیل به افراد بد غذا توصیه می‌شود حداقل روزی یک مرتبه پروتئین حیوانی را در برنامه غذایی‌شان داشته باشند. پروتئین‌های حیوانی اگر بخارپز، گریل، تنوری یا سرخ‌شده باشند، بیشتر باعث افزایش اشتها و ایجاد تمایل برای مصرف غذای بیشتر می‌شوند.

برنج سرخ‌شده بخورید: یک راه افزایش اشتها و لذت بردن از غذا خوردن، تغییر شیوه پخت‌وپز و ایجاد طعم‌های جدید در برنامه

غذایی خانواده است. اگر عادت به خوردن برنج دم‌کرده یا آبکش دارید، بهتر است از امروز عادتتان را تغییر دهید و برنج سرخ‌شده (ته‌چین) را هم امتحان کنید. برای تهیه برنج سرخ‌شده، باید ابتدا برنج را تا حد نرم شدن در آب بجوشانید. سپس آن را با زرده تخم‌مرغ و کمی نمک و زعفران طعم‌دار کنید. حالا کف ماهیتابه را با روغن چرب کنید و برنج را در آن سرخ کنید. به جای زرده تخم‌مرغ می‌توان از جعفری، گشنیز یا حتی اسفناج هم برای طعم‌دار کردن برنجی که قرار است سرخ شود، استفاده کنید.

به گوشت آب‌لیمو و گلپر بزنید: انواع غذاهای گوشتی مانند مرغ، ماهی یا حتی گوشت قرمز را با آب‌لیموی تازه، سرکه بالزامیک یا گلپر همراه نمک، فلفل سیاه و کمی روغن زیتون طعم‌دار سپس آن‌ها را کمی بخارپز یا سرخ کنید. طعم منحصر به فرد غذاهای گوشتی که با این روش طعم‌دار و پخته می‌شوند، هر آدم بدغذایی را به سمت میز غذا می‌کشاند و اشتهايش را هم دوچندان می‌کند.

غذایان را آرایش کنید: سفره‌آرایی و آرایش بشقاب غذا یکی از بهترین راه‌های افزایش اشتهاست. بد نیست چند مدل آرایش غذا و میز غذا را یاد بگیرید و آن‌ها را هنگام سرو وعده‌های اصلی غذایی به کار ببندید. بهترین راه آرایش غذا، قرار دادن آن در بشقابی بزرگ، سفید و تزیین کردن آن با انواع سبزی‌های بخارپز رنگی و سس‌های مختلف است. وقتی بشقاب غذا بزرگ باشد، حجم غذای داخل آن کم به نظر می‌رسد و افراد کوچک و بزرگ، تمایل بیشتری به خوردن تمام غذایشان پیدا می‌کنند.

پنیر پیتزا را فراموش نکنید: استفاده از پنیر پیتزا در انواع غذاهای نانی و ساندویچی، علاوه بر خوش طعم کردن آن‌ها می‌تواند باعث افزایش اشتهايش شما هم بشود. مصرف پنیر پیتزا می‌تواند افزایش دریافت کالری را هم برای افراد لاغر و بچه‌ها در پی داشته باشد. اگر پنیر پیتزا را با کنجد مخلوط کنید، طعم آن را مطلوب‌تر و ظاهر غذایان را هم زیباتر خواهید کرد.

ظرف‌های غذایان را رنگی کنید: اگر شناختی از روان‌شناسی رنگ‌ها داشته باشید، حتماً می‌دانید که رنگ‌های گرم و زنده مانند نارنجی، ارغوانی، قرمز و زرد تیره می‌توانند باعث افزایش اشتها شوند. با این حساب شما می‌توانید برای افراد بدغذا یا کم‌اشتها ظرف‌هایی رنگی روی میز غذا بگذارید؛ از بشقاب و لیوان خودشان گرفته تا دیس غذا و پارچ آب!

از چاشنی‌ها کمک بگیرید: انواع سس‌ها، ادویه‌ها، ترشی‌ها و شورها جزو چاشنی‌های غذایی محسوب می‌شوند که مصرف آن‌ها همراه غذا می‌تواند افزایش اشتها را به دنبال داشته باشد. ادویه‌هایی مانند پودر لیمو، فلفل سیاه، پودر آویشن و ریحان بنفش هم می‌توانند عطر و طعم سالادها و غذاهای سرد را فوق‌العاده متفاوت و مطلوب کنند و باعث افزایش اشتها شوند.