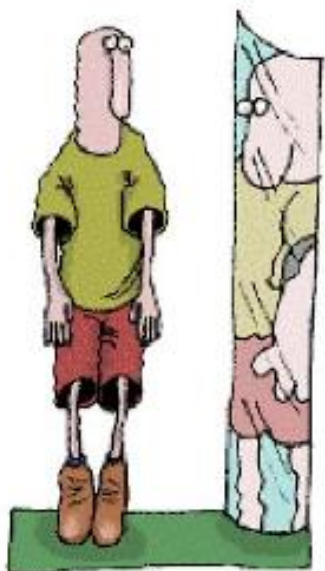


روش سالم افزایش وزن برای لاغر ها

بیشتر مردم در سراسر جهان نگران اضافه وزن خود هستند و درصد کمی نیز از لاغری رنج می برند و درصد اضافه کردن وزن خود می باشند...



بیشتر مردم در سراسر جهان نگران اضافه وزن خود هستند و درصد کمی نیز از لاغری رنج می برند و درصد اضافه کردن وزن خود می باشند.

همان طور که چاقی خطرناک است، لاغری زیاد هم ممکن است افراد را مستعد ابتلا به بیماری های متعدد کند که یکی از آن ها ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن است و بدن را مستعد ابتلا به عفونت ها و مشکلات می کند. علاوه بر آن بیماری افراد لاغر نسبت به بقیه دیرتر بهبود پیدا می کنند. فردی که ۱۰ تا ۲۰ درصد زیر وزن نرمال و طبیعی متناسب با قد قرار می گیرد، کم وزن تلقی می شود. برخی از دلایل کم وزنی استرس، کمبود خواب، تغذیه نامناسب، قرارگرفتن در معرض آلاینده ها و نداشتن فعالیت جسمی است. اما افزایش وزن به طور سالم کار دشواری نیست و می توان با تغذیه درست به آن دست پیدا کرد. در این مطلب از «MSN» به این چند روش خانگی توجه کنید. مطلبی که یادآوری آن ضروری است این است که برای افزایش وزن نیز همانند کاهش آن نباید به روش های غیرمفید متوسل شوید بلکه برای رسیدن به وزن متناسب نیز باید از موادغذایی مفید و ضروری استفاده کنید.

* اولین کاری که باید انجام داد، رعایت یک رژیم غذایی متعادل است. تعادل در مصرف کردن پروتئین، کربوهیدرات و چربی ها (مانند اشباع نشده، روغن زیتون، روغن کانولا، پسته، بادام و گردو) است.

* نیازی نیست موادغذایی سرشار از چربی و یا شکر مصرف کنید. بلکه روی موادغذایی سرشار از کالری، ویتامین و مواد معدنی تمرکز کنید.

* حتما ۳ وعده اصلی غذا یعنی صبحانه، ناهار و شام بخورید از هیچ کدام از وعده ها نباید صرف نظر کنید.

* نیم ساعت قبل و پس از وعده غذایی از مصرف نوشیدنی پرهیز کنید زیرا مایعات بیش از حد باعث ایجاد سیری و کاهش اشتها می شود.

* به جای استفاده از یک نوع آب میوه از مخلوط آب میوه ها که حاوی کالری بیشتری است، مصرف کنید.

* هرچند مصرف چربی بیش از حد برای افزایش وزن سالم توصیه نمی شود اما باید چربی های مفید مانند میوه مغزدار، آوآکادو، زیتون و ماهی های چرب را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

* پروتئین هایی را مانند تن ماهی، سینه مرغ، بوقلمون، گوشت های بی چربی، میوه و سبزی که برای ایجاد توده عضلانی موثر است در رژیم غذایی خود بگنجانید.

* تحت نظر یک متخصص به ورزش که یکی از بهترین روش های افزایش وزن است بپردازید.

* مصرف شیر به خصوص فاقد چربی را بالا ببرید. شیر حامل پروتئین زیاد و موادغذایی لازم است.

* از موادغذایی و نوشیدنی های بدون کالری مانند نوشابه های رژیمی، قهوه تلخ و چای پرهیز کنید.

* در حداقل یک وعده غذایی کربوهیدرات مانند سیب زمینی، برنج، ماکارونی، نان مصرف کنید.

* یکی از موثرترین و آسان ترین روش های افزایش وزن مصرف شیرموز است.

* روزی ۳ عدد موز و همچنین شیر یا ماست مصرف کنید.

* روزی یک لیوان شیر با یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید.

* خوردن انبه و یا شیر انبه را به طور روزانه نیز در برنامه غذایی خود قرار دهید.

* مصرف روزی ۳۰ گرم کشمش حتما باعث افزایش وزن خواهد شد.

* ۳ تا ۴ انجیر را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید و روزی ۲ بار میل کنید.

منبع: خراسان