



## ۱۵ پیشنهاد خوردنی کم حجم و پرکالری برای لاغرها

شاید این سال، سال شما هم باشد: افراد لاغری که اشتهاى كافی برای خوردن غذا ندارند، از چه طریقی می‌توانند بدون اضافه کردن حجم غذا یا میان‌وعده خود، كالری غذایشان را افزایش دهند و وزنشان را بالا ببرند؟

همشهری آنلاین: شاید این سال، سال شما هم باشد: افراد لاغری که اشتهاى كافی برای خوردن غذا ندارند، از چه طریقی می‌توانند بدون اضافه کردن حجم غذا یا میان‌وعده خود، كالری غذایشان را افزایش دهند و وزنشان را بالا ببرند؟  
متأسفانه برخی از افراد برای افزایش وزن غذاهای پرکالری، چرب ولی بدون ارزش تغذیه‌ای مصرف می‌کنند ولی بعد از مدتی که به وزن دلخواه رسیدند، دچار مشکلات فراوانی می‌شوند. به همین دلیل در این مطلب راه‌هایی برای افزایش كالری وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی پیشنهاد می‌شود.

### 1. پودر مغزها + نان و پنیر یا کره و مربا

از صبحانه شروع می‌کنیم که می‌توانید در آن مقداری مغز بادام، بادام زمینی، گردو، فندق و پسته خام را با هم آسیاب کنید و هر روز صبح حدود 2 قاشق غذاخوری از این پودر پرانرژی و سرشار از خاصیت را روی لقمه نان و پنیر یا کره و مربایتان بریزید.

### 2. موز + کره بادام زمینی

کره بادام زمینی طعم شیرینی دارد و صبحانه مورد علاقه بیشتر بچه‌ها و افراد لاغر محسوب می‌شود. شما می‌توانید انرژی این صبحانه خوشمزه را با افزودن موز و کنجد به آن تا 2 برابر افزایش دهید.

### 3. خرما و پسته + شیر

بهتر است افراد لاغر به جای چای، در وعده صبحانه خود شیر بنوشند. شیر کم‌چرب که با خرماى پوست‌کنده و پودر مغز پسته خام مخلوط شده باشد، پرانرژی‌ترین و مقوی‌ترین نوشیدنی برای صبحانه یک فرد لاغر است.

### 4. موز و عسل + شیر

اگر تمایلی به خوردن شیر و خرما ندارید یا ترجیح می‌دهید شیر جزو اجزای تشکیل‌دهنده میان‌وعده صبحتان هم باشد، می‌توانید یک لیوان شیر 5/2 درصد چربی را با یک موز و یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و بخورید تا كالری دریافتی میان‌وعده‌تان بیشتر شود.

خیلی از افراد عادت دارند همراه غذا ماست یا دوغ بخورند. برای افزایش كالری ماست و دوغ می‌توان کمی گردوی خرد شده به آن‌ها اضافه کرد

### 5. عسل + میوه‌ها

اگر لاغر هستید و می‌خواهید یک یا دو میوه در میان‌وعده صبح مصرف کنید، بهتر است آن‌ها را پوست بکنید و با یک قاشق غذاخوری عسل، طعم دارشان کنید. البته به شرطی که شیر موز را با عسل نخورده باشید.

### 6. کنجد + برنج

یکی از راه‌های بالا بردن كالری برنج این است که به ازای هر 3 قاشق غذاخوری برنج پخته، یک قاشق چای‌خوری کنجد خام به آن اضافه کنید. کنجد علاوه بر خوش‌طعم کردن برنج و بالا بردن كالری آن، باعث تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به اسیدهای چرب غیراشباع و ضروری هم می‌شود.

### 7. ذرت و نخودفرنگی + سالاد

ذرت و نخودفرنگی از سبزی‌های نشاسته‌ای هستند و كالری‌شان از سایر سبزی‌ها بالاتر است. به همین دلیل به افراد لاغر توصیه

می‌شود این سبزی‌های خوش‌رنگ و خوش‌طعم را همراه روغن زیتون در سالاد بریزند تا کالری دریافتی‌شان از طریق مصرف سالادها هم افزایش یابد.

#### 8. تخم‌مرغ آب‌پز + سالاد

یکی دیگر از راه‌های افزایش کالری سالاد سبزی، افزودن یک عدد تخم‌مرغ پخته رنده شده و متوسط به یک بشقاب سالاد است. می‌توانید این سالاد را با سسی که مخلوطی از مایونز کم‌چرب، روغن زیتون، ماست کم‌چرب و آویشن است، میل کنید. این سس هم می‌تواند به بالاتر رفتن کالری سالاد کمک کند.

#### 9. پوره سیب‌زمینی + مرغ و ماهی

اگر تمایلی به خوردن سالاد با غذاهایی مانند مرغ یا ماهی ندارید، می‌توانید یک پوره سیب‌زمینی متفاوت را به عنوان کنار بشقابی تهیه کنید. پوره سیب‌زمینی همراه مرغ و ماهی باید با ترکیبی از یک سیب‌زمینی متوسط پخته و رنده شده، یک هویج متوسط نیم‌پز و رنده شده، 1 قاشق غذاخوری ذرت پخته، کمی آویشن و یک قاشق غذاخوری مایونز کم‌چرب تهیه شده باشد. این پوره خوشمزه علاوه بر افزایش اشتها، کالری دریافتی را هم تا حد قابل قبولی بالا می‌برد.

#### 10. گردو + ماست و دوغ

خیلی از افراد عادت دارند همراه غذا ماست یا دوغ بخورند. برای افزایش کالری ماست و دوغ می‌توان کمی گردوی خرد شده به آن‌ها اضافه کرد.

#### 11. کره + سیب‌زمینی تنوری

اگر 2-3 ساعت پس از صرف ناهار احساس گرسنگی کردید، خوردن یک عدد سیب‌زمینی پخته یا تنوری که با کره، آویشن یا پونه و نمک به صورت پوره درآمده است، را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

#### 12. کیک خانگی + چای

خوردن یک برش متوسط کیک خانگی یا کیک اسفنجی ساده همراه چای یا شیر عصرانه، کالری این میان‌وعده را بالا می‌برد. بهتر است افراد لاغر، انواعی از کیک اسفنجی را انتخاب کنند که مغز گردو، کشمش یا کنجد هم داشته باشد.

#### 13. مغزها + بستنی

خوردن بستنی به عنوان عصرانه به بیشتر افراد لاغر توصیه می‌شود. این افراد می‌توانند بستنی ساده را با انواع مغزها از جمله گردو، بادام، کنجد، فندق یا حتی پسته، طعم دار کنند و کالری‌اش را بالا ببرند.

#### 14. پنیر پیتزا + غذاهای حاضری

پنیر پیتزا یکی از پرکالری‌ترین انواع پنیرهاست که بد نیست در رژیم غذایی افراد لاغر گنجانده شود. خوردن انواع کتلت، کوکو، ساندویچ، سیب‌زمینی پخته، مرغ سوخاری، پیتزا و حتی پاستا و ماکارونی با پنیر پیتزا هم اشتهای این افراد لاغر را زیاد می‌کند و هم کالری دریافتی‌شان را افزایش می‌دهد.

#### 15. پنیر صبحانه + تخم‌مرغ

اگر دوست دارید یک تخم‌مرغ پخته یا نیمرو را به عنوان شام میل کنید، بهتر است با حداقل 2 کف دست نان و حدود 1 قوطی کبریت پنیر صبحانه باشد. افزودن کمی پونه به تخم‌مرغ و پنیر، طعم فوق‌العاده‌ای به آن می‌دهد. با افزودن پنیر به تخم‌مرغ، هم کالری آن را بالا می‌برید و هم دیگر نیازی به افزودن نمک نخواهد بود.

منبع: سلامتیران