



طبیعی چاق شوید

همیشه در مقابل افرادی که تمام فکر و ذکرشان لاغر شدن و کاهش وزن است، افرادی هم هستند که به چاق شدن فکر می‌کنند ...

سلامت نیوز : همیشه در مقابل افرادی که تمام فکر و ذکرشان لاغر شدن و کاهش وزن است، افرادی هم هستند که به چاق شدن فکر می‌کنند و حاضرند هر کاری انجام دهند تا فقط چند کیلویی چاق‌تر شوند. متأسفانه خیلی‌ها برای این کار سراغ خوردن هله‌هوله و غذاهای چرب و چیلی چاق می‌روند و سراغ خوراکی‌های طبیعی و مکمل‌های سالم غذایی که به افزایش وزن کمک می‌کنند، نمی‌روند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز ؛ اگر شما هم یکی از افرادی هستید که احساس می‌کنید با چند کیلو چاق‌تر شدن، اندام متناسب‌تری خواهید داشت و اعتماد به نفس‌تان بیشتر می‌شود، بهتر است با شناسایی غذاها و خوراکی‌های طبیعی و سالم این کار را انجام دهید تا هم به نتیجه دلخواه برسید و هم سلامت بدن‌تان را به خطر نیندازید.

اگر به شما بگوییم حداقل 30 نوع خوراکی طبیعی وجود دارد که در افزایش وزن موثر هستند، تعجب می‌کنید؟ در این شماره 10 نوع از این خوراکی‌ها را به شما معرفی می‌کنیم و در شماره‌های آینده سیب‌سبز هم، با بقیه این مواد آشنا خواهید شد.

سالمون

با این ماهی چاق می‌شوید

اگر روزانه 2 وعده ماهی سالمون میل کنید، می‌توانید مطمئن باشید که پروتئین موجود در آن به چاق شدن‌تان کمک خواهد کرد.

کره بادام زمینی

بمب پروتئین روی نان صبحانه

کره بادام‌زمینی نرم و نمکی را روی نان بمالید و میل کنید تا 200 کیلوکالری سالم، به علاوه مقدار زیادی پروتئین نصیب بدن‌تان شود. هر 100 گرم کره بادام‌زمینی حاوی 100 کیلوکالری انرژی و 4 گرم پروتئین است. البته این ماده غذایی خوشمزه حاوی فولات، منیزیم، ویتامین E و ویتامین B3 نیز هست. فقط یادتان باشد انواع طبیعی و بدون مواد افزودنی این خوراک را پیدا کنید.

تخم‌مرغ کامل

مفید و ارزان

با اینکه قیمت تخم‌مرغ و تخم دیگر پرندگان نسبت به گوشت ارزان‌تر است، اما این خوراکی‌های خوشمزه سرشار از پروتئین، ویتامین‌های E، D، A و کلسترول خوب است.

نان ذرت

یک همراه دلچسب

نان ذرت دارای مقدار زیادی کربوهیدرات است و همراه دلچسبی برای انواع خوراکی‌ها و سوپ‌های شماست. یک تکه نان ذرت می‌تواند تا 330 کیلوکالری انرژی به بدن شما برساند، پس این نان خوشمزه را از دست ندهید.

عصاره مازوی پخته

با روغن زیتون امتحان کنید

این فرآورده گیاهی که بر اثر سوراخ ایجاد شده توسط حشرات برای تخم‌گذاری، روی شاخه‌های تازه درخت بلوط به وجود می‌آید، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است. اگر این شیره را به جای کره با مقداری روغن زیتون بپزید، مغذی‌تر و سالم‌تر خواهد بود.

گوشت قرمز

چربی فراموش نشود

یک تکه استیک حاوی مقدار زیادی پروتئین و آهن است. البته تکه‌هایی از آن که با لایه‌های چربی همراه است (مثل قلوگاه یا دنده)، برای شما ایده‌آل‌ترند. این قسمت‌های گوشت کالری بیشتری داشته و خوشمزه‌تر هم هستند! البته گوشت قرمز سرشار از کلسترول است بنابراین در کنار یک رژیم غذایی سالم از طعم آن لذت ببرید.

گرانولا

یک کاسه انرژی

گرانولا (مخلوط میوه‌های خشک، مغزها و دانه‌ها) اگر سرشار از جو و مغز باشد، بهترین گزینه برای صبحانه شماست. یک کاسه گرانولا حدود 500 کیلوکالری انرژی به بدن شما می‌رساند و در عین خوشمزگی، سالم هم هست. این خوراکی خوشمزه را هم به صورت آماده و هم به صورت خانگی می‌توانید تهیه کنید. اگر گرانولا را با مقداری ماست، میوه تازه و قطره‌های عسل مخلوط کنید، صبحانه‌ای سرشار از پروتئین و فیبر خواهید داشت.

ماهی تن

پر از امگا 6

اسیدهای چرب ضروری موجود در تن ماهی سرشار از چربی‌های سالمی است که نه تنها به افزایش وزن کمک می‌کنند که برای سلامت عمومی بدن نیز بسیار مفید هستند. انواع ماهی‌های تن (Tuna Fish) که گاهی به غلط تن ماهی گفته می‌شوند، زیرمجموعه‌ای از خانواده بزرگ ماهی‌های اقیانوس‌نشین به نام Scombridae هستند و در زیر شاخه Thunnus دسته بندی شده‌اند.

پیراشکی

خوشمزه و چاق

این شیرینی خوشمزه سرشار از کالری است و منبع خوبی از کربوهیدرات‌های پیچیده است و برای چاق شدن بسیار مناسب است.

کره

با عطر خوش

هیچ چیزی نمی‌تواند عطر و طعم آشپزی با کره را به غذا بدهد. این خوراکی خوش طعم سرشار از مزه و کالری است و مصرف طولانی‌مدت کره برابر است با افزایش وزن. البته از آنجا که کره حاوی چربی اشباع است، مصرفش باید متعادل باشد؛ مصرف همیشگی کره می‌تواند برای قلب مضر باشد.