

این بار لاغرها بخوانند

امروزه به دلیل شیوع اضافه وزن و چاقی، تاکید بسیاری بر کاهش وزن می‌شود. مساله چاقی به قدری برای بعضی افراد معضل شده که با تعجب از خود می‌پرسند، چطور ممکن است..



امروزه به دلیل شیوع اضافه وزن و چاقی، تاکید بسیاری بر کاهش وزن می‌شود. مساله چاقی به قدری برای بعضی افراد معضل شده که با تعجب از خود می‌پرسند، چطور ممکن است بعضی‌ها بخوانند چاق شوند؟ اما دلایل زیادی هم وجود دارد که افراد را به سوی تلاش برای افزایش وزن و چاق شدن می‌کشانند. عده‌ای به طور طبیعی لاغر هستند و دوست دارند اندکی چاق‌تر شوند. برخی بیماری‌ها نیز می‌تواند منجر به کاهش وزن افراد شود. اختلال در غذا خوردن نیز یکی دیگر از دلایل لاغری افراد است. افراد مسن هم به دلایل مختلف می‌توانند با این مشکل مواجه شوند. اما باید بدانیم در حالی که اضافه وزن و چاقی عاملی شناخته شده برای بروز مشکلاتی در سلامتی افراد است، لاغری بیش از حد نیز می‌تواند مشکلاتی را در پی داشته باشد. اما به هر دلیلی که کمبود وزن دارید و می‌خواهید چاق‌تر شوید، به یاد داشته باشید که این کار مانند همه امور دیگر زندگی باید به شیوه‌ای درست انجام گیرد. افزودن غذاهایی با شکر و چربی زیاد همیشه می‌تواند مشکلاتی برای سلامت شما ایجاد کند. در ضمن بهتر است در ابتدا بدانید که برای چه مقدار چاق شدن به چه میزان کالری احتیاج دارید که در این موارد می‌توانید از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید. نکاتی که در اینجا مطرح می‌شود تنها توصیه‌هایی خواهد بود و نه رژیم خاص شما.

چه چیزی بخوریم؟

برای افزایش وزن، غذایی که مصرف می‌کنیم باید کالری بیشتری داشته و در ضمن تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن را نیز شامل شود. دقت کنید که غذاهایی سالم انتخاب کنید، به خصوص زمانی که در دوران نقاهت پس از بیماری به سر می‌برید. افزایش مصرف تنقلات و انواع غذاهای چرب راه خوبی برای افزایش وزن نیستند. این نوع غذاها اغلب حاوی چربی‌های ناسالم هستند. به یاد داشته باشید که حتی اگر می‌خواهید کالری را افزایش دهید این کار باید از طریق غذاهای سالم انجام شود.

وعده‌های غذایی را افزایش دهید

ممکن است راحت‌تر باشید اگر روزانه به جای 3 وعده بزرگ غذایی، 5 یا 6 وعده سالم و متعادل مصرف کنید. حدود ساعت 10 صبح و هنگام بعدازظهر به جای انواع هله‌هوله‌ها از میان وعده‌هایی سالم و مناسب استفاده کنید. آجیل و انواع مغزها انتخابی مناسب برای این کار هستند. با افزودن غذاهای سرخ شده و چرب (مانند سیب‌زمینی سرخ شده)، سلامت رژیم غذایی خود را از دست خواهید داد. درست است که می‌خواهید چاق شوید، اما نباید سلامت خود را از دست دهید. پس بهتر است به جای آن از سیب‌زمینی پخته شده استفاده کنید. همچنین از نوشیدنی‌های سالم مانند آبمیوه طبیعی و شیر استفاده کنید. هیچ وقت برای افزودن کالری از نوشابه‌های شیرین که فقط کالری داشته ولی ارزش غذایی ناچیزی دارند استفاده نکنید. مصرف سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی و ذرت نیز مفید خواهد بود.

ورزش کنید

ورزش هم برای افزایش وزن روشی مناسب است. تمرینات مقاومتی نظیر وزنه زدن به افزایش حجم عضلانی کمک خواهند کرد. ورزش در کنار رژیم سالم و متعادل می‌تواند به بهترین شکل به شما کمک کند. اما این نکته را نیز از یاد نبریم که رژیم غذایی هم در مورد کاهش وزن و هم افزایش وزن باید متعادل و سلامت باشد.

نیلوفر اسعدي بیگی
جام جم