

آنچه باید برای باز شدن اشتهایتان بخورید

اگر دچار بی‌اشتهایی هستید و میل چندانی به غذا ندارید یا می‌خواهید چند کیلو چاق شوید این مطلب کوتاه به دردتان می‌خورد. چند ماده‌ی غذایی اشتها باز کن برایتان داریم.



همشهری آنلاین: اگر دچار بی‌اشتهایی هستید و میل چندانی به غذا ندارید یا می‌خواهید چند کیلو چاق شوید این مطلب کوتاه به دردتان می‌خورد. چند ماده‌ی غذایی اشتها باز کن برایتان داریم.

مواد غذایی چرب و شیرین اما مفید

اگر می‌خواهید اشتهایتان باز شود و کمی چاق شوید سراغ مواد غذایی حاوی قند و چربی‌های مفید بروید.

شک نکنید که موز، آووکادو و آجیل‌ها در طول روز اشتهایتان را باز کرده و شما را به مصرف مواد غذایی بیشتر تشویق می‌کنند.

اگر سر سفره میلی به غذایی که مقابل‌تان گذاشته می‌شود ندارید بهتر است با دقت بیشتری غذایتان را انتخاب کنید. استفاده از مواد غذایی چرب و شیرین مفید در تهیه‌ی غذا و دسر کمکتان خواهد کرد.

سراغ پیتزا و شکلات بروید

بهترین راه باز کردن اشتها مصرف مواد غذایی‌ای است که معمولا کسی نمی‌تواند از آن چشم‌پوشی کند. شکلات، انواع آب‌نبات‌ها، پیتزا یا ساندویچ و غیره می‌تواند میل به غذا را به شما برگرداند. درست است که زیاده‌روی در مصرف این مواد غذایی برای سلامتی خوب نیست اما برای شما که اشتهایتان کم است مفید خواهند بود.

سعی کنید حتما غذاهایی روی میز داشته باشید که علاقه‌ی زیادی به آن‌ها دارید.

هر روز یک غذای متنوع و تازه برای خودتان تدارک ببینید.

در ابتدا تا برگشتن اشتهایتان از خوردن هر آنچه میل‌تان می‌کشد نترسید. زمانی‌که با خوردن غذاهای اشتها‌آور و خوشمزه توانستید به تغذیه‌ی عادی برگردید می‌توانید بیشتر به تغذیه‌ی سالم فکر کنید.

پنیر یکی دیگر از مواد غذایی اشتها‌آور است. کافیهست به مغازه‌هایی که انواع پنیرها را می‌فروشند سری بزنید و چند نوع پنیر مختلف را انتخاب کنید و کنار غذا و یا در ترکیب آن استفاده کنید.

از ادویه‌های مانند آویشن و غیره غافل نشوید چون عطر و طعم فوق‌العاده‌ای به غذا می‌دهند و اشتهایتان را باز می‌کنند.

انواع چاشنی‌ها مانند ترشی و خیارشور و غیره را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید.

اگر لاغر و بی‌اشتها هستید در ابتدای راه مصرف سس‌ها برای شما ممنوع نیست.

همیشه روی میز کارتان میوه، آجیل و انواع خوراکی‌ها را داشته باشید که دم‌دست باشد.

خلاصه اینکه هرچیزی که میل‌تان می‌کشد را با خیال راحت بخورید تا اشتها‌ی از دست رفته دوباره بازگردد.