



6 نوشیدنی که باعث افزایش وزن می شود

افزایش کالری دریافتی، می تواند راهی برای افزایش وزن باشد. افزودن شکرو شیربه انواع دمنوش به افزایش وزن شما کمک می کند. اما چه نوع دمنوش هایی؟

افزایش کالری دریافتی، می تواند راهی برای افزایش وزن باشد. افزودن شکرو شیربه انواع دمنوش به افزایش وزن شما کمک می کند. اما چه نوع دمنوش هایی؟

1. قاصدک

این نوع چای برای افزایش وزن مناسب است. دمنوش قاصدک با ریشه این گیاه تهیه می شود و یک جانشین خوب است برای کسانی که قهوه می نوشند، چون طعم آن شبیه به قهوه است.

2. کوشاد یا جنتیانای زرد

این نوشیدنی عالی ترین دمنوش برای افزایش وزن است به ویژه برای افرادی که دچار کاهش وزن ناگهانی شده اند. این چای می تواند به جذب غذا، ترشح اسید معده و افزایش اشتها کمک کند.

3. شنبليله

این گیاه حاوی "دایوسگنین" است که به استروژن مصنوعی نیز معروف است. این دمنوش بین زنان محبوبیت زیادی دارد.

4. بابونه

این دمنوش یکی از دمنوش ها یی است که در بالا بردن وزن تاثیر دارد و مشکلات مرتبط با دستگاه گوارش مانند نفخ شکم و سوء هاضمه را برطرف می کند. در نتیجه در بهبود بخشیدن به اشتها موثر است.

5. نعناع

آیا به این چای گیاهی علاقه دارید؟ اگر چنین است، می توانید با استفاده مکرر آن، وزن خود را افزایش دهید. این دمنوش با افزایش عملکرد سیستم هاضمه اشتهای شما را افزایش می دهد.

6. مرکبات خشک

این چای با تنظیم ترشحات معده اشتها را افزایش می دهد. بدین ترتیب، می توانید برای بالا بردن وزن روزی یک فنجان از این چای گیاهی به برنامه روزمره خود اضافه کنید.

منبع: روزنامه خراسان