

10 روش افزایش وزن سالم

باور کنید یا نکنید، افزایش وزن برای برخی از افراد به همان اندازه دشوار است که کاهش وزن برای دیگران. کمبود وزن درست مانند اضافه وزن می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود.

گرچه لاغر بودن اغلب مواقع یکی از نشانه های سلامتی است، اما اگر لاغری در نتیجه تغذیه نامناسب به وجود آمده باشد و یا اگر همزمان با کمبود وزن باردار باشید و یا مشکلات سلامتی دیگری داشته باشید، این موضوع می تواند نگران کننده باشد. بنابراین ، اگر کمبود وزن دارید، بهترین کار این است که به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه کنید. پزشک متخصص به شما کمک می کند تا کمبود وزن خود را جبران کنید.

در این مقاله 10 مورد از بهترین روش های افزایش وزن که هیچ گونه عارضه ای ندارند را بررسی می کنیم.



1. مرتباً غذا بخورید.

یکی از اولین قدم های افزایش وزن سالم، خوردن غذا هر سه ساعت یکبار است. اگر چندین ساعت بدون اینکه چیزی بخورید فعالیت داشته باشید، سرعت متابولیسم شما پایین میاید و این موضوع برای بدن مفید نیست. وقتی هر دو ساعت یک بار غذا بخورید، کالری بیشتری به دست خواهید آورد و جلوی از دست رفتن توده بدنی را خواهید گرفت.

2. غذاهای غنی از مواد مغذی را انتخاب کنید.

به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، نان های سبوس دار، ماکارونی و غلات را انتخاب کنید. میوه ها و سبزیجات؛ محصولات لبنی؛ منابع پروتئین بدون چربی و آجیل و دانه ها هم منابع بسیاری خوبی از مواد مغذی هستند.

3. در رژیم غذایی خود تنوع داشته باشید.

در هر وعده و میان وعده حداقل سه نوع ماده غذایی مختلف بخورید. رعایت این نکته در وعده های غذایی، آسان است. چون احتمالاً هر غذایی از یک پروتئین، نشاسته و یک میوه یا سبزیجات تشکیل شده است. اما رعایت این نکته در مورد میان وعده ها کمی چالش برانگیز است. اما اگر بتوانید این نکته را رعایت کنید، مواد مغذی مختلفی برای عضله سازی دریافت می کنید. برای مثال میان وعده های سالمی که از چند نوع ماده غذایی تشکیل شده اند می توانند چیزهایی مانند ماست با میوه و یا کره بادام زمینی با کراکر باشند.



4. مراقب زمان مصرف نوشیدنی ها باشید.

تحقیقات نشان داده است که نوشیدن مایعات قبل از غذا اشتهای افراد را کمتر می کند. به همین دلیل بهتر است مصرف نوشیدنی ها را به حداقل 30 دقیقه بعد از وعده های غذایی موکول کنید.

5. ورزش را فراموش نکنید.

ورزش هوازی بیش از حد؛ باعث سوزاندن کالری می شود و این موضوع خلاف هدف شما است، بهترین ورزش ها برای افرادی که می خواهند وزن اضافه کنند، تمرینات قدرتی است. این ورزش ها مانند وزنه برداری یا یوگا، می توانند به شما کمک کنند تا با عضله سازی وزن اضافه کنید.

با این حال از ورزش های هوازی هم غافل نشوید چون این ورزش ها قلب و عروق شما را تقویت می کنند بنابراین باید ورزش هایی مانند دو، شنا و یا دوچرخه سواری در برنامه ورزشی هفتگی شما باشد.



6. قبل از خواب چیزی بخورید.

بهتر است قبل از خواب یک میان وعده سالم یا یک وعده غذایی دیر هنگام داشته باشید. چون در شب بدن ما واقعاً فعال است. سلول های ما در حال بازسازی و ترمیم و بهبود هستند. با خوردن دیرتر غذا یا خوردن میان وعده قبل از خواب، به بدن خود اجازه می دهید تا تمام نیاز خود را با کالری هایی که در طول روز مصرف کرده اید برآورده نکنند.

7. از اسموتی ها و شیک ها استفاده کنید.

از نوشابه های رژیمی، قهوه و سایر نوشیدنی های کم کالری و دارای ارزش غذایی کم استفاده نکنید. در عوض، اسموتی یا شیک های سالم تهیه شده با شیر و میوه های تازه یا یخ زده بنوشید و می توانید برای افزایش میزان کالری آنها مقداری بذر کتان هم به شیک یا اسموتی خود اضافه کنید.



8. تا جایی که می توانید پروتئین مصرف کنید.

شما باید روزانه 1.5 گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن بخورید. حتماً در هر وعده غذایی حتی به میزان کم هم پروتئین داشته باشید. غذاهای سالم و غنی از پروتئین که به شما در افزایش وزن کمک می کنند شامل لبنیات کم چرب، گوشت های بدون چربی و آجیل یا دانه ها هستند. پروتئین به راحتی به توده عضلانی بدون چربی تبدیل می شود و به دست آوردن توده عضلانی ضروری است. از آنجایی که عضله سازی باعث افزایش وزن می شود، افزایش مصرف پروتئین ها می تواند به افزایش شما منجر شود.

9. به اندازه کافی بخوابید.

بدن باید وقت داشته باشد تا به جای تبدیل غذا به چربی، ماهیچه ها را بازسازی کند و آن ها را به روشی سالم ذخیره کند. بهترین زمان برای این کار؛ وقتی است که شما خواب هستید. بنابراین اگر به میزان کافی نخوابید بدن شما هم به اندازه کافی زمان ندارد تا عضله سازی کند.



10. از غذاهایی استفاده کنید که باعث افزایش وزن می شوند. غذاهایی که کالری بالایی دارند، می توانند منجر به افزایش وزن شوند. بنابراین اضافه کردن برخی غذاها به رژیم غذایی شما می تواند به شما در افزایش وزن کمک کند.

اسموتی های پروتئینی خانگی نوشیدن اسموتی های پروتئینی خانگی می تواند یک روش بسیار مغذی و سریع برای افزایش وزن باشد.

بهتر است اسموتی ها را خودتان در منزل درست کنید زیرا نسخه های تجاری اغلب پر از قند و فاقد مواد مغذی هستند. همچنین وقتی خودتان اسموتی را درست می کنید می توانید بنا بر سلیقه و ذائقه شخصی خود، اسموتی را تغییر دهید.

برنج

یک فنجان برنج حاوی حدود 200 کالری است و همچنین منبع خوبی از کربوهیدرات است که به افزایش وزن کمک می کند. علاوه بر این غذا درست کردن با برنج کار ساده ای است.

شیر

از سال ها قبل شیر به عنوان افزایش دهنده وزن و عضله ساز استفاده می شود. شیر تعادل مناسبی از پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی ها را فراهم می کند و منبع خوبی از کلسیم و همچنین سایر ویتامین ها و مواد معدنی است. برای کسانی که سعی می کنند عضلات بیشتری کسب کنند، شیر یک منبع پروتئین عالی است.

علاوه بر این، مطالعات نشان داده است که شیر یا آب پنیر می توانند منجر به افزایش جرم بیشتری نسبت به سایر منابع پروتئین شوند.



آجیل و کره های مغز

مصرف مرتب آجیل می تواند به فرد کمک کند تا وزن خود را با خیال راحت افزایش دهد. آجیل یک میان وعده عالی است و می تواند به بسیاری از وعده های غذایی از جمله سالاد اضافه شود. آجیل های بو داده خام یا خشک بیشترین فواید سلامتی را دارند.

کره های آجیل ساخته شده بدون شکر و روغن های هیدروژنه نیز می توانند به افزایش وزن کمک کنند. نکته مهم این است که تنها ماده سازنده این کره ها باید خود آجیل ها باشد.

ماهی قزل آلا و ماهی روغنی

مانند گوشت قرمز، ماهی قزل آلا و ماهی های روغنی هم منابع عالی پروتئین و چربی های مهم هستند. از بین تمام مواد مغذی موجود در ماهی قزل آلا و ماهی های روغنی، اسیدهای چرب امگا 3 از مهمترین و شناخته شده ترین ها هستند. اسیدهای چرب امگا 3 مزایای بی شماری برای سلامتی شما دارند و به مبارزه با بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی هم کمک می کنند.

ماهی قزل آلا را می توانید به روش های مختلفی تهیه کنید: بخارپز، دودی، کبابی، پخته شده یا سرخ شده. همچنین می توانید ماهی قزل آلا دودی را امتحان کنید یا حتی ماهی قزل آلا خام را در سوشی بخورید. چربی های سالم موجود در ماهی، می تواند در افزایش وزن به شما کمک کند.



جمع بندی

بهتر است برای پیگیری میزان کالری دریافتی خود یک دفترچه داشته باشید و تعداد وعده های روزانه و میزان تقریبی کالری مصرفی خود را در آن یادداشت کنید. در نتیجه با بررسی این گزارش های روزانه، می توانید متوجه شوید که باید میزان چه ماده ای را در رژیم غذایی خود کم یا اضافه کنید تا به اهداف افزایش وزن خود برسید.

افزایش وزن می تواند یک چالش باشد. اگر به جای چربی، بر روی ایجاد توده عضلانی بدون چربی تمرکز کنید، می توانید به روشی سالم وزن اضافه کنید.

دکتر سید قدسی خورسند یکی از پزشکان حاذق در زمینه جراحی چاقی و زیبایی هستند. ایشان مدرک پزشکی عمومی خود را از دانشگاه علوم پزشکی ایران کسب کرده اند و بر متدهای مختلف جراحی چاقی مانند اسیلو معده، بای پس معده و.. تسلط دارند و این تخصص را از دانشگاه های معتبر فرانسه کسب کرده اند. می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت مشاوره در واتس آپ به شماره 09195504251 پیام دهید.

منابع:

<https://familydoctor.org/healthy-ways-to-gain-weight-if-youre-underweight>

<https://www.everydayhealth.com/weight/how-to-gain-healthy-weight.aspx>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/underweight/faq-20058429>

https://www.healthline.com/nutrition/18-foods-to-gain-weight#TOC_TITLE_HDR_8

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321518#foods-to-gain-weight-quickly>



دکتر سید حامد قدسی