

افزایش وزن سریع با چند توصیه غذایی

رژیم افزایش وزن این نیست که هرچه می خواهیم بخوریم، بلکه باید همیشه تنوع و تعادل را، چه در رژیم افزایش وزن و چه در رژیم کاهش وزن، رعایت کنیم....

۱- ابتدا باید بدانید چقدر کالری نیاز دارید تا به وزن دلخواه خود برسید.

۲- تنوع (یعنی از گروه های غذایی مختلف استفاده کنید) و تعادل (به مقدار کافی از هر گروه غذایی استفاده کنید) را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.

۳- در صبحانه خود نان سبوس دار و کره بادام زمینی را وارد کنید.

۴- از کره بادام زمینی استفاده کنید. می توانید از بستنی ها و یا غذاهای صبحانه آماده دارای بادام زمینی استفاده کنید و یا بادام زمینی را با میوه و سبزیجات میل کنید

۵- بعد از صبحانه و بعد از ظهر خوراک مختصری را فراهم آورید. توجه کنید که این خوراک نباید از تنقلات باشد. شما می توانید آجیل یا میوه خشک را به عنوان خوراک مختصر میل کنید.

۶- با افزودن سیب زمینی سرخ شده، استیک ماهی و مرغ سرخ شده، رژیم سالم خود را به رژیم ناسالم تبدیل نکنید. بلکه با مصرف سیب زمینی، ماهی و مرغ پخته شده (آب پز یا بخارپز یا کبابی)، مواد مغذی سالم را به بدن خود وارد کنید.

۷- از کره برای پخت سبزیجات استفاده کنید. از مایونز به عنوان سس در ساندویچ استفاده کنید. سس
سالاد را برای مزه دار کردن سالاد به کار برید.

۸- از تخم مرغ برای درست کردن سوپ، سس و نان استفاده کنید. تخم مرغ پخته را به سالاد اضافه کنید.

۹- می توانید با افزودن خامه و پنیر پیتزا به ماهی و مرغ مزه بدهید.

۱۰- پنیر پیتزا را به گوشت، سبزیجات، ماکارونی، سالاد، پوره سیب زمینی و املت بیافزایید.

۱۱- پنیر خامه ای را به روی نان و بیسکویت بمالید. پنیر خامه ای را با سس مخلوط کنید. همچنین می
توانید از پنیر

خامه ای به همراه میوه و سبزیجات، یک غذای مقوی و سرشار از انرژی درست کنید.

۱۲- پنیر، بادام زمینی، بادام، پسته، سس های سالاد و میوه های خشک را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

۱۳- شیرخشک را در سوپ و سس برای تأمین کالری و پروتئین بیافزایید. شیرخشک را می توانید به شیر،
پودینگ، پوره سیب زمینی، املت و حتی گوشت اضافه کنید.

۱۴- حتماً در یک وعده غذایی از سبزیجات سبز رنگ، ذرت و مواد نشاسته ای استفاده کنید.

۱۵- در هر وعده غذایی، ۲ یا ۳ لیوان آب بنوشید. این کار باعث می شود که عمل جذب به راحتی صورت گیرد.

۱۶- تا جایی که می توانید، بنوشید. زیرا نوشیدن باعث می شود که جای خالی بیشتری برای وارد شدن غذاهای پرکالری داشته باشید.

۱۷- برای افزایش کالری، شیر و آب میوه بنوشید. از نوشابه ها دوری کنید، زیرا آنها فقط دارای کالری می باشند و هیچ ارزش تغذیه ای ندارند.

۱۸- شکلات سیاه بخورید. شکلات سیاه دارای آنتی اکسیدان می باشد.

۱۹- در آخر بازهم ورزش را از یاد نبرید.

رژیم افزایش وزن این نیست که هرچه می خواهیم بخوریم، بلکه باید همیشه تنوع و تعادل را، چه در رژیم افزایش وزن و چه در رژیم کاهش وزن، رعایت کنیم.
موفق باشید.