

كيفية اكتساب الوزن: 5 أطعمة لمساعدتك

إذا كنت تعاني من نقص الوزن يجب أن تكون أول محطة لك في عيادة الطبيب. إذا حصلت على الضوء الأخضر لتناول المزيد من الطعام ، فإليك ما يوصي به خبراء التغذية لزيادة الوزن.

1. بطاطا

بالنظر إلى عدد خطط النظام الغذائي التي تمنع البطاطس بأي شكل من الأشكال ، فإنه من غير المستغرب أن البطاطا هي غذاء كل النجوم لأولئك الذين يعملون على زيادة الوزن. أن النشوية المحملة بالكربوهيدرات يتم هضمها بسرعة ، مما يؤدي إلى خلق طفرة في هرمون الأنسولين. يتم تحويل الكربوهيدرات إلى الجلوكوز ، والذي يستخدمه جسمك للطاقة. سيتم تحويل أي جلوكوز لا يستخدمه جسمك إلى دهون ، مما يساعدك على كسب الوزن.



2. فاكهة مجففة

إن إخراج الماء من الفاكهة المفضلة لديك يتركز على عناصره الغذائية والسكريات. إذا كنت ترغب في كسب الوزن ، فاستخدم الفاكهة المجففة كتكاثر كثيف بالسعرات الحرارية للزبادي والسلطات واللحوم والحبوب.

3. أفوكادو

بفضل مستويات الأفوكادو الكبيرة من الدهون الأحادية غير المشبعة ، يجب أن تكون جزءاً من أي خطة صحية لكيفية زيادة الوزن. يوصى بتناول الكثير من الأفوكادو إذا كنت تريد أن تكسب الوزن.

4. موز

كوجبة خفيفة أو بعد التجديد ، من الصعب التغلب على الموز - ومن غير المحتمل أن تضيف الوزن إلى إيطارك. ومع ذلك ، إذا كنت تتناول الموز عدة مرات في اليوم ، فسوف تبدأ في زيادة الوزن. يحتوي الموز على سعرات حرارية وسكر أكثر من معظم الفواكه الأخرى. إن الموز مفيد لصحة الجهاز الهضمي ، فضلاً عن تنظيم الحالة المزاجية

والنوم. إن الطريقة الجيدة لاستهلاك الموز لزيادة الوزن هي إضافتها إلى عصائر البروتين الخاصة بك.



5. زبدة الفول السوداني

في الواقع ، أي نوع من زبدة الجوز مفيد في تعزيز وزن الجسم الكلي. في الاعتدال ، يمكن أن تساعدك زبدة الفول السوداني في الحفاظ على وزنك ؛ ولكن على وجبة خفيفة - أو زبدة جوز أخرى - على مدار اليوم ، والدهون الأحادية غير المشبعة المتعددة ستعزز العدد على المقياس. بالإضافة إلى ذلك ، ستحصل أيضًا على كميات جيدة من الألياف والمغنيسيوم والبروتين.

6. جبن

هنا أخبار ممتازة إذا كنت من النوع الذي يفضل الجبن على كعكة الجبن: أن معظم أنواع الجبن لديها حوالي 110 سعر حراري لكل أونصة ، وأطنان من الكالسيوم ، وما يصل إلى 8 غرامات من البروتين ، مما يجعلها فائز صحي في الوزن. الجبن الصلب يحتوي على معظم السعرات الحرارية ، ولكن الجبن الطري يمكن أن تكون مفيدة في كميات أكبر.

7. اللوز والجوز والفسق

أن المكسرات النوعية مثل اللوز والجوز والفسق هي موازين تكتسب وزناً. اللوز لديه جرعة جيدة من الألياف ، بالإضافة إلى الكثير من الدهون غير المشبعة الصحية للقلب. ونفس الشيء بالنسبة للفسق ، وأونصة إما يمنحك حوالي ستة غرامات من البروتين ، وهو نفس الكمية التي ستحصل عليها في البيضة. الجوز غنية بأحماض أوميغا 3 ، وهي ممتازة لصحة القلب. كل من هذه الأصناف الجوز يسلم حوالي 160 سعرة حرارية لكل أونصة (حوالي حفنة).

8. عصير فواكه

إذا كنت تحاول زيادة الوزن ، ففكر في محتوى السعرات الحرارية لعصير الفاكهة بنسبة 100٪. لأنها يمكن أن تكون كثيفة في الأرقام ولكن أيضا في المواد الغذائية ، انها طريقة ذكية لكسب الوزن. أفضل اقتراح هو استبدال بضعة أكواب من الماء ببضعة أكواب من العصير.

