

# أطعمة تساعدك على إكتساب الوزن والعضلات بسرعة

يحاول بعض الأشخاص خسارة الوزن والدهون الزائدة لكن هناك أشخاص يعانون من مشكلة صعوبة اكتساب الوزن. بالنسبة لهؤلاء الأشخاص، إن الأطعمة الجاهزة والغنية بالدهون والسعرات الحرارية لا تفي بهذا الغرض.

إن كنت ترغب بإكتساب الوزن والعضلات، فعليك تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحية والبروتين. تساعدك المنتجات في القائمة التالية على زيادة الوزن. كما عليك دمجها مع التمارين الرياضية المنتظمة، لبناء العضلات.

فيما يلي نقدم لك أهم 9 أطعمة تساعدك على إكتساب الوزن والعضلات بسرعة .

## الحليب

يحتوي الحليب على نسبة عالية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والكالسيوم والفيتامينات . بعد ممارسة الرياضة ، يساعد الحليب الخالي من الدسم على بناء العضلات بطريقة أفضل من مشروب بروتين الصويا .



## الأفوكادو

تعرف الأفوكادو أنها ملكة الدهون الصحية. تمتلئ هذه الفاكهة بالغذى ولها فوائد صحية كثيرة . لا تحتوي ثمرة الأفوكادو على الكثير من الوحدات الحرارية ، لكنها تساعد على زيادة الوزن وكتلة العضلات.



تحتوي ثمرة أفوكادو على 332 وحدة حرارية و29 غ دون و17 غ ألياف. وهي غنية بالفيتامين C و E و K .

## اللحوم الحمراء

تتمتع اللحوم الحمراء بكل ما هو مطلوب لإكتساب الوزن وبناء العضلات

. تحتوي اللحوم الحمراء على الكرياتين والليسين، الضرورية لتحفيز البروتين العضلي وتشكيل الأنسجة العضلية الجديدة. كما ان هذه اللحوم هي غنية بالبروتين والدهون ، فتساعدك على كسب الوزن.

✖

## فول الصويا

يعد فول الصويا مصدر للفيتامين K والفسفور والحديد . ينقل الحديد الأوكسجين بالدم والعضلات . يحتوي كوب من فول الصويا المطبوخ على 298 وحدة حرارية، 29 غ بروتين، 17 غ كربوهيدرات و15 غ دهون.

✖

## التوفو

التوفو هو مصنوع من حليب الصويا، يتناوله النباتيون بدلا من اللحوم . تعد حبوب الصويا مصدر نباتي للبروتين والليسين والكالسيوم ، العناصر الضرورية لوظيفة العضلات. يعتبر بروتين الصويا الموجود في التوفو هو من أفضل البروتينات النباتية.

✖

## السلمون والأسماك الدهنية

الأسماك الدهنية والسلمون مصدر آخر للبروتين والدهون الصحية . يساعد سمك السلمون والتونة على بناء العضلات ، وتفيد الجسم كله عامة لمحتواها العالي بالأحماض الدهنية الأوميغا 3 . تناول هذه الأسماك مع الأرز والخضار كوجبة متكاملة.

✖

## البيض

يعتبر البيض الأفضل بين الأطعمة التي تساعد على بناء العضلات بطريقة صحية لكافة الرياضيين . يحتوي البيض على نسبة عالية من البروتين ودهون صحية. كل العناصر الغذائية المفيدة في البيض هي موجودة في الصفار .

✖

## الأرز البني

الأرز البني هو من الحبوب الكاملة ، وهو يحتوي على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات والمعادن مقارنة بالأرز الأبيض . توفر لك حصة

من الأرز البني الكربوهيدرات والسعرات الحرارية والقليل من الدهون. من السهل أن تتناول الأرز البني مع وجبات البروتين والخضار ، فهو يساعدك على إكتساب الوزن وبناء العضلات.



من جهة أخرى ، كثرة إستهلاك الأرز البني يمكن أن تكون خطيرة على صحة الإنسان ، بسبب إمكانية إحتوائه على الزرنيخ وحمض الفايتهك.

## الحمص

يعرف الحمص إنه مصدر غني نسبة عالية من الكربوهيدرات . في حال كنت تعاني من مشكلة في اكتساب الوزن والعضلات ، فيمكنك استبدال الأرز بالحمص . يحتوي 240 غ من الحمص على غ جرام من البروتين، 50 غ من الكربوهيدرات و 10 غ من الألياف.



بالرغم من أن جودة البروتين المتوفرة في الأطعمة النباتية والحبوب هي أقل من تلك في العناصر الحيوانية ، إلا أن حبوب الحمص هي شبيهة بمحتوى اللحوم الحمراء والأسماك.