

أطعمة تساعدك على اكتساب الوزن

زيادة وزنك هي الشيء الوحيد الذي تفكرين فيه هذه الأيام؟ أنت تحاولين زيادة وزنك بشتى الوسائل إما بتناول الكثير من الأطعمة وبطريقة عشوائية أو بممارسة الرياضة أو بتناول المكملات الغذائية أو حتى بتناول الأدوية العديدة، وفي نهاية الأسبوع تفاجئين بأن وزنك ما زال على ما هو عليه ولم يزد كيلو غراما واحدا!

هل تتساءلين لم يحصل ذلك؟ عزيزتي، ربما أنت ترتكبين بعض الأخطاء التي يجب تفاديها لزيادة وزنك. ربما كنت تأكلين الكثير من الأطعمة، لكنك تأكلين الطعام الخاطئ، لا تزيد كل الأطعمة وزنك بشكل صحيح.

هناك أطعمة تزيد من نسبة الدهون في جسمك كالوجبات السريعة، المقالي، الحلويات والسكريات وأخرى لا تعود عليك بأي فائدة.

لذلك، يجب عدم تناول الأطعمة بشكل عشوائي لأن النوعية أهم من الكمية، خصوصا عند الأشخاص الذين يعانون من قلة الوزن. تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية التي تحتوي أيضا على كمية جيدة من الفيتامينات، المعادن والمواد المضادة للأكسدة، لكي تتأكدي من حصولك على جسم ممتلئ بالإضافة إلى وجه مليء بالصحة.

إليك قائمة بهذه الأطعمة المفيدة والمغذية الغنية بالسعرات الحرارية:

- المكسرات النيئة غير المملحة كالجوز، اللوز، الفستق، الكاجو والصنوبر.
- الفواكه المجففة كالزبيب، الخوخ، المانغو، التمر والمشمش.
- الأفوكادو.
- زيت الزيتون أو زيت الكانولا.
- الحليب ومشتقاته كاللبن الزبادي، الجبنه واللبنه كامله الدسم.
- الأرز، المعكرونة، الخبز والمعجنات.
- الشوكولا الداكن.
- الحليب المركز المحلى كامل الدسم.
- الكريما الطازجة التي تدخل في إعداد الكثير من الأطعمة.
- إشرب مرة واحدة على الأقل في اليوم اللبن مع إضافة مسحوق الشوكولا والموز، والعسل أو حتى القشطة.