

أطعمة تساعد في إكتساب الوزن

كما الحال في زيادة الوزن كذلك الحال في النحافة، كلاهما يتأثر بنوعية الطعام الذي يتناوله الشخص. وكما يتبع الأشخاص حمية لإنقاص وزنهم فكذلك بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من نحافة مفرطة يتبعون حمية من أجل زيادة وزنهم.

لكن هذه الزيادة يجب أن تكون صحية وتوفر للجسم كافة عناصره الغذائية الضرورية عن طريق تناول الطعام الصحي وليس الوجبات السريعة التي تضر.

وإذا كنت من بين الأشخاص الذين يريدون إكتساب وزن زائد، تناول هذه الأطعمة:

المكسرات:

تعد المكسرات وجبة خفيفة غنية بالعناصر الغذائية والألياف، ويتميز اللوز بعناصره الغذائية فهو غني بالدهون. هذا ويمكنك إضافة المكسرات على السلطات ووجبات الإفطار فهي مفيدة جدا لإكتساب الوزن.

المعكرونة:

المعكرونة مصدر غني بالكربوهيدرات والسعرات الحرارية، فكوب من المعكرونة يزود جسمك بـ220 سعرة حرارية، خاصة إذا تم طهيها مع الجبنة والكريما.

عصير الفاكهة:

ننصحك بإستبدال المشروبات الغازية التي تحتوي على سعرات حرارية عالية لا فائدة لها بالعصير الطبيعي الذي يحتوي على كمية عالية من المعادن والفيتامينات اللازمة لجسمك، وأفضل أنواع الفاكهة التي تلعب دورا في إكتساب الوزن الفاكهة الإستوائية.

الجبنة:

من منا لا يحب الجبنة؟ بحيث يمكن إضافتها الى عدد كبير من الأطباق، فهي مكون أساسي من الحليب الذي يمد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة. ومن المعلوم أن الجبنة تحتوي على نسبة عالية من الدهون خاصة الجبنة البيضاء، الموتزاريلا والبرميزان...التي تساعد في

إكتساب الوزن الى جانب إحتوائها على نسبة عالية من البروتين، لذلك تعتبر من أنواع الطعام التي ينصح بتناولها عند الفطور.

الزيت الطبيعي:

من المعلوم أن الزيت مشبع بالدهون التي تساعد على إكتساب الوزن بشكل صحي، ويعتبر زيت الكانولا من أهم أنواع الزيوت التي ينصح بتناولها لأنه غني بالدهون غير المشبعة والأوميغا 3.

هذا وتبقى إستشارة خبير التغذية من أهم الخطوات عند إتخاذ قرار زيادة أو إنقاص الوزن لأن كل شخص يحتاج الى كمية معينة من الطعام للمحافظة على جسم رشيق.