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 كس الوزن ، فاستخدم الفاكهة المجففة كتكاثر كثيف بالسعرات الحرارية للزبادي والسلطات واللحوم والحبوب.

3. **افوكادو**

بفضل مستويات الأفوكادو الكبيرة من الدهون الأحادية غير المشبعة ، يجب أن تكون جزءًا 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 إطارك. 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 والفستق**

أن المكسرات النوعية مثل اللوز والجوز والفستق هي موازين تكتسب وزناً . اللوز لديه جرعة جيدة من الألياف ، بالإضافة إلى الكثير من الدهون غير المشبعة الصحية للقلب. ونفس الشيء بالنسبة للفستق ، 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.