

نصائح للتخلص من النحافة وزيادة الوزن بشكل صحي

على الرغم من أن السمنة هي المؤرق الأساسي لمعظم الأشخاص إلا أن النحافة تشكل أيضاً أحد المؤرقات التي تتسبب بمشاكل صحية ونفسية عدة.

إذ من الممكن أن تكون النحافة جزءاً من طبيعة الفرد أو بسبب مرضي، وللتقليل من هذه النحافة والعمل على زيادة الوزن بشكل صحيح اليك هذه النصائح:

- تناول الأغذية المركزة بالطاقة، وذلك بتناول كوب عصير عنب بدلاً من تفاحة صغيرة أو استبدال الحليب مخلوطاً بالفاكهة بدلاً من شرب الحليب فقط والكيك بالكريمة بدل الكيك البسيط.

- تناول كمية كبيرة من زيت الزيتون مع الزعتر مثلاً أو أضفه إلى الحمص أو الفول أو اللبنة أو البيض المسلوق في الوجبات العادية خاصة الفطور، وكذلك يمكن تناول الزبدة مع المربى والدبس.

- يمكن اختيار اللحوم الغنية بالدهون والتقليل من اللحوم الحمراء الخالية من الدهن.

- يمكن تناول حوالي 50 غ من المكسرات لأنها غنية بالزيوت النباتية.

- يستحسن تناول 3 وجبات خفيفة بالإضافة إلى الثلاث وجبات الرئيسية، ويمكن أن تكون الوجبة الخفيفة عبارة عن سندويش جبنة حلوم أو جبنة صفراء قابلة للدهن.

- يجب تناول حصص كبيرة بحيث تملأ المعلقة كاملاً ويكون الصحن أكبر من الحجم المعتاد عليه مع زيادة الكميات، وحتى الشرب يفضل أن يكون بأكواب أكبر من المعتاد عليه.

- عند البدء بتناول الطعام: تناول أولاً الشوربة ثم الطبق الرئيسي ثم بعد ذلك السلطة.

- يفضل القيام بتمارين رياضية متوسطة يومياً، وذلك حتى يتحول جزء من الطعام إلى عضلات وليس فقط إلى دهون.

- أضيف هذه المأكولات الغنية بالسعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي اليومي: أفوكادو، جوز، الطحينة، الزيوت النباتية، العسل، شراب العسل الأسود (الدبس)، حلاوي ومربى.

- هذا ويمكنك تناول بعض الادوية التي تعمل على فتح الشهية المتوفرة في الصيدليات، كالفيتامينات والمعادن مثل سوبرادين، ازنك، سوبرافيت وغيرها من الأدوية.