افراد لاغر حتما بخوانند !

لاغری افراطی درست مانند اضافه وزن، می تواند شما را دچار مشکلات شدید سلامتی کند. شما باید به فکر افزایش وزن، و به دست آوردن چربی سالم و عضله باشید. به گزارش everydayhealth مبتلایان به لاغری شدید باید 9 توصیه را جدی بگیرند تا دچار مشکلات ناشی از کاهش وزن بیش از حد نشوند:

غذاهای متفاوت بخورید

در وعده ها و میان وعده های غذایی خود، حداقل سه نوع متفاوت غذا قرار دهید. بهتر است در روز حداقل سه نوع ماده غذایی که پروتئین، نشاسته و میوه و سبزیجات را شامل شود، بخورید. غذاهایی مانند ماست، میوه و کره بادام زمینی را نیز به عنوان میان وعده هایی موثر و مناسب، به این لیست می توانید اضافه کنید.

فعال باشید

انجام تمرینات بدنی و فعالیت های مناسب در طول روز، منجر به ایجاد بافت ماهیچه ای و اطمینان کافی از افزایش وزن سالم در بدن است. سعی کنید حداقل دو تا سه روز در هفته را به تمرین های بدنی اختصاص و تمرینات متفاوتی را جهت تقویت عضلات مختلف بدن خود انجام دهید.

غذاهایی با کالری بالاتر بخورید

غذاهای با میزان کالری بالا، منجر به چاقی و افزایش چربی می شوند. بهتر است غذاهایی که چربی های اشباع نشده را شامل می شوند به این منظور استفاده کنید. روغن زیتون و برخی دانه های روغنی، آوکادو و چند مورد دیگر، در این دسته قرار می گیرند. از نارگیل و روغن خرما پرهیز کنید، چرا که حاوی چربی های اشباع شده هستند. توصیه می شود مواد غذایی سالم و غنی از کالری را بیشتر مصرف کنید. مانند آجیل، کره بادام زمینی، شکلات.

کربوهیدرات را فراموش نکنید

مصرف مواد نشاسته ای یا کربوهیدرات ها، برای افزایش وزن ضروری است. این مواد در عضلات ذخیره شده و انرژی لازم را به بافت های بدن می رسانند. مصرف کربوهیدارت ها برای تامین سوخت عضلات توصیه می شود. نان گندم، لوبیا، عدس، برنج و سیب زمینی از جمله مواد غذایی هستند که کربوهیدرات و نشاسته را شامل می شوند.

پروتئین بیشتری مصرف کنید

شما باید به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن تان، ۱,۵ گرم پروتئین مصرف کنید. تامین پروتئین بدن در تمام وعده های غذایی باید انجام شود. شما می توانید به این منظور مصرف لبنیات کم چرب، گوشت های بدون چربی و برخی حبوبات را در وعده های خود جای دهید. مصرف پروتئین، منجر به ایجاد بافت عضلانی بدون چربی در بدن می شود.

مقادیر زیادی مایعات بنوشید

یک اسموتی که با یک یا دو درصد شیر یا ماست کم چرب، به همراه توت فرنگی، موز و یا حتی کره بادام زمینی درست می شود، می تواند برای شما عالی باشد. برای افزایش میزان کالری، می توانید یک یا دو قاشق پودر پروتئین و یا آب پنیر به اسموتی خود اضافه کنید.

متناوب بخورید

اولین گام به منظور افزایش وزن سالم، این است که به طور متناوب و هر سه ساعت، بخورید. اگر شما برای مدت زمان طولانی چیزی نخورید، متابولیسم بدن، سرعت سوخت و سازش را کم می کند و خوردن در فواصل زمانی مشخص، باعث جلوگیری از اتلاف انرژی بدن و از دست دادن چربی های آن می گردد.

قبل از خواب غذا بخورید

به هنگام خواب، بدن ما از فعالیت باز نمی ایستد و در حال ترمیم سلول هایش است. به همین خاطر بهتر است که قبل از خواب، انرژی مورد نیاز بدن را با خوردن غذا تامین کنید.

به اندازه کافی بخوابید

هنگام خواب، بدن ما زمان کافی را برای بازسازی ماهیچه ها و ذخیره چربی در لایه های مختلف بدن، در اختیار دارد. میزان کافی خواب، برای افراد لاغری که خواهان افزایش وزن خود هستند، توصیه می شود.

مطالب بخش اخبار و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد. از این رو توصیه پزشکی تلقی نمی شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان و تجویز دارو دانست .گروه پاتوبیولوژی رهسا در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا