



تغذیه در افزایش وزن

Nutrition in weight gain

Nutrition in weight gain

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ آووکادو

آووکادو مملو از چربی های سالم است. برخلاف سایر میوه های کامل ، آووکادو نسبتاً کالری بالایی دارد و بنابراین یک غذای عالی برای افزایش وزن است.

◀ غلات سالم

غلات سالم می توانند منبع عالی کربوهیدرات ، کالری و مواد مغذی باشند.

به طور کلی مصرف غلات می تواند راهی عالی برای افزایش وزن و مصرف فیبر بیشتر باشد. با این حال ، به اشکال سالم تری مانند بلغور و جو دوسر پایبند باشید.

◀ شکلات تلخ

شکلات تلخ مملو از آنتی اکسیدان ها و سایر مواد مغذی به همراه مقدار زیادی کالری برای افزایش وزن است.

◀ پنیر

پنیر منبع بسیار خوبی از پروتئین و سرشار از چربی های سالم است. ولی بسیاری از پنیرها دارای کلسترول بالا و چربی اشباع هستند. مانند اکثر غذاهای پرکالری ، انواع پنیرها بهتر است در حد اعتدال مصرف شوند.

◀ تخم مرغ کامل

تخم مرغ یکی از سالم ترین مواد غذایی برای عضله سازی روی کره زمین است. آنها ترکیبی عالی از پروتئین های با کیفیت بالا و چربی های سالم را ارائه می دهند.

◀ ماست پر چرب

ماست یونانی چرب یکی دیگر از میان وعده های سالم و راحت است. دارای مشخصات تغذیه ای عالی از جمله ترکیبی متعادل از پروتئین ، کربوهیدرات و چربی است.

◀ چربی ها و روغن های سالم

◀ روغن زیتون

◀ روغن آووکادو

◀ روغن کانولا



◀ جو دوسر

◀ ذرت

◀ گندم

◀ سیب زمینی و سیب زمینی شیرین

◀ سبزیجات ریشه ای

◀ حبوبات

سیب زمینی و نشاسته های دیگر ذخایر گلیکوژن ماهیچه های شما را نیز افزایش می دهند.

◀ ماهی قزل آلا و ماهی های چرب

ماهی قزل آلا و ماهی های چرب مانند گوشت قرمز منابع عالی پروتئین و نیز دارای چربی های سالم هستند.

آنها همچنین پروتئین با کیفیت بالا را برای کمک به عضله سازی در اختیار شما قرار می دهند.

◀ میوه های خشک

میوه خشک یک میان وعده پرکالری است که آنتی اکسیدان ها و ریزمغذی ها را نیز فراهم می کند.

شما می توانید انواع مختلفی از میوه های خشک تهیه کنید ، و همه آنها به طور طبیعی دارای قند بالا هستند. این باعث می شود آنها برای افزایش وزن عالی باشند.

◀ نان سبوس دار

نان های سبوس دار می توانند در افزایش وزن موثر باشند ، به ویژه هنگامی که با منبع پروتئین خوب ترکیب شوند.





Nutrition in weight gain



◀ برنج

برنج یک منبع کربوهیدرات مناسب و کم هزینه است که به شما در افزایش وزن کمک می کند.

برنج همچنین نسبتاً کالری بالایی دارد، به این معنی که شما به راحتی می توانید مقدار زیادی کربوهیدرات و کالری را از یک وعده دریافت کنید



◀ آجیل و کره های آجیلی

از آنجا که آجیل بسیار پر کالری است، فقط دو مشت در روز با یک وعده غذایی یا به عنوان میان وعده می تواند به سرعت صدها کالری اضافه کند.

◀ گوشت قرمز

گوشت قرمز احتمالاً یکی از بهترین غذاهای موجود برای عضله سازی است.

لوسین اسید آمینه کلیدی است که بدن شما برای تحریک سنتز پروتئین عضلات و افزودن بافت عضلانی جدید به آن نیاز دارد.

علاوه بر این، گوشت قرمز یکی از بهترین منابع طبیعی کراتین رژیم می است که احتمالاً بهترین مکمل عضله سازی در جهان است.

◀ سیب زمینی و نشاسته

سیب زمینی و سایر غذاهای نشاسته ای راهی بسیار آسان و مقرون به صرفه برای افزودن کالری اضافی هستند.

سعی کنید یکی از این منابع سالم کربوهیدرات نشاسته ای را انتخاب کنید:



این به شما کمک می کند غذای بیشتری مصرف کنید، به ویژه اگر اشتهای شما ضعیف است یا سریع سیر می شوید

◀ مواد غذایی مناسب افزایش وزن

برای برخی از افراد، افزایش وزن یا اضافه کردن ماهیچه بسیار دشوار است. با این حال، افزودن غذاهای خاص به رژیم غذایی می تواند تلاش های شما را برای افزایش وزن سالم موثرتر کند.

◀ شیر

شیر از چند دهه پیش به عنوان افزایش دهنده یا تقویت کننده ماهیچه استفاده می شده است.

برای کسانی که سعی می کنند ماهیچه بیشتری اضافه کنند، شیر منبع پروتئین بسیار خوبی است که هم پروتئین کازئین و هم آب پنیر را تأمین می کند.