

راه های سریع افزایش وزن در طب سنتی بدون بازگشت

لاغری همیشه هم خوب نیست و ممکن از لاغری بیش از اندازه طبیعتی هم داشته باشد. در طب سنتی آماده است که افرادی که بیش از اندازه لاغر هستند مستعد بیماری های زیادی هستند. به همین دلیل باید از لاغری و چاقی بیش از اندازه خودداری کرد. به طور کل باید گفت اغفراد لاغر بیش تر از سایر افراد دچار بیماری های عفونی و تب می شوند. همچنین برخی از مشکلات روحی مانند ناراحتی و و غم و غصه بیشتر به سراغ این افراد می آید. بدن برخی افراد به این گونه است که اگر غذای زیادی هم بخورند باز هم چاق نمی شوند. اگر شما هم جز افراد لاغری هستید که هرچه سعی میکنید نمیتوانید وزن خود را افزایش دهید با ما تا اخر این مقاله همراه باشید تا راه حل خود را پیدا کنید.

شیوه زندگی شما در وزن و فرم بدنتان بسیار موثر است. اگر شما جز آن دسته از افراد هستید که تحرک زیادی دارند و مدام در حال حرکت هستند باید بگویم که شما سوخت و ساز بدنی بالایی دارید. افرادی که بی قرار هستند و تحرک بدنی بالایی دارد در این راه برای وزن گیری با چالش های زیادی روبه رو خواهند بود. افراد باتوجه به تحرکی که در روز دارند انرژی مصرف میکنند ولی به طور میانگین می توان گفت آنهایی که تحرک و جنب و جوش بالایی دارند روزانه حدود ۷۰۰ کالری می سوزانند که این برابر با ۲ بسته شکلات است. بهترین روش برای افزایش وزن این است که در واقع شما اصولی وزن اضافه کنید یعنی به جای جذب چربی ماهیه های خود را پرورش دهید.

اگر می خواهید وزنتان بالا برود نیاز به این دارید که بیش از آنچه کالری می سوزانید، کالری دریافت کنید؛ بهترین منبع کالری کربوهیدرات ها هستند که باید سعی کنید حداقل ۷۰ درصد کالری جذب شده از کربوهیدرات ها مانند سیب زمینی، برنج و ماکارانی را ذخیره کنید، ۱۵ درصد کالری مورد نیاز بدنتان باید از پروتئین ها و باقی از چربی ها تامین شود.

انواع خلط بدن

از دیدگاه طب سنتی تمام مواد غذایی که انسان وارد بدنش می کند پس از هضم و جذب توسط بدن به یکی از ۴ مدل خلط تبدیل می شود. این اخلاط شامل خلط صفرا، سودا، دم و بلغم می شود. به همین دلیل در صورت مصرف غذا با مواد اولیه سالم و طبیعی، در بدن اخلاط مناسب تولید خواهد شد. در غیر این صورت به اخلاط نامناسب و مودی تبدیل می شوند که از افزایش وزن جلوگیری می کند.

اگر مواد غذایی بر اساس یک انتخاب بد یا ترکیبی از مواد ناسالم و بی خاصیت باشد، موجب تشکیل اخلاط نامناسب در بدن می شود که توسط بدن جذب نمی شود. این اخلاط از جذب مواد مفید و مغذی توسط بدن جلوگیری می کند، به همین دلیل بدن لاغرتر می شود.

مناسب بودن و نامناسب بودن حجم غذا

یکی از مواردی که حتما باید به آن توجه کنید تا بتوانید به وزن دلخواهتان برسید مقدار غذایی است که روزانه مصرف میکنید. در واقع شما باید حجم غذای روزانه خود را با مقدار فعالیت روزانه خود تنظیم کنید. متخصصان طب سنتی اعتقاد دارند که اگر حجم غذای مصرفی با فعالیت های روزانه متناسب نباشد، مانع از رسیدن به وزن ایده آل خواهد شد. البته باید این مورد را در نظر داشته باشید که فعالیت های روزانه تنها شامل فعالیت های فیزیکی نمی شود بلکه فعالیت های فکر و ذهنی نیز نیاز به انرژی دارند در نتیجه همیشه مقداری از کالری

مصرفی شما صرف فعالیت های ذهنی تان می شود. برای مثال فکر کنید شما فردی هستید که به دلیل شغلتان مجبورید روزانه زملن زیادی را صرف نشستن پشت میز کارتان کنید و ذهنتان به شدت درگیر حل کردن موارد شغلی باشد ، اگرچه شما در این صورت فعالیت بدنی زیادی ندارید ولی همچنان در حال سوزاندن کالری هستید . در نتیجه اگر تغذیه ای درست نداشته باشید نتنها به وزن شما اضافه نمی شود بلکه دچار کمبود وزن نیز می شوید .

باید به این مورد توجه کنید که اگر در طول روز نیاز کالری بدنتان را تامین نکنید بدن مجبور به دریافت آن از بافت های بدن می شود در نتیجه به مرور زمان شما دچار کاهش وزن به صورت مداوم می شوید.

تشخیص مزاج بدن هر فرد

همان طور که پیش تر صحبت کردیم بدن هر فرد ممکن است دارای یکی از اخلاط بلغم سودا صفرا و دم باشد . یکی دیگر از مواردی که باید با آن درباره بدن خود آشنا باشید، مزاج شماسست. تشخیص مزاج بدن به شما کمک میکند که بدانید کدام مواد غذایی با مزاج شما سازگار است و بری وزن گیری شما مناسب است. اینکه مزاج شما سرد و خشک یا گرم و خشک است حائز اهمیت می باشد. برای مثال افرادی که دارای مزاج گرم و خشک هستند بهتر است علاوه بر محدود کردن مصرف گرمی ها ، حجامت نیز انجام دهند .

خوراکی هایی که به افزایش وزن بدن شما کمک می کند :

۱- شیر موز

شیرموز کالری بسیار بالایی دارد و در هر م غذایی نیز ارزش غذایی بسیار بالایی دارد. شما با مصرف شیرموز مقدار کربوهیدرات و پتاسیم زیادی به بدن خود می رسانید که علاوه بر مفید بودن به افزایش وزن شما هم کمک میکند. شما می توانید هر روز صبح یک لیوان شیر را به همراه موز له شده و کمی شکر مخلوط کنید و میل کنید . نکته قابل اهمیت این است که در هنگام سرما خوردگی شیرموز مصرف نکنید.

۲- کره بادام زمینی

اگر میخواهید ه وزن دلخواهتان در کمترین زمان ممکن برسید حتما کره بادام زمینی را به وعده غذایی خود اضافه کنید. کر بادام زمینی ماده ای ر کالری و مغذی است . برای استفاده از کره بادام زمینی میتوانید صبح ها در هنگام صرف صبحانه از کره بادام زمینی به همراه غلات میل کنید و یا می توانید کره بادام زمینی را به همراه میوه هایی مانند موز توت فرنگی و سبزیجاتی مانند جوانه گندم میکس کنید و میل نمایید .

۳- سیب زمینی

سیب زمینی منبع کربوهیدرات است. این خوراکی خوشمزه علاوه بر این که در هر شکلی در وعده های غذایی قرار بگیرد خوشمزه و دلچسب است، به شکلی هم که مصرف شود کربوهیدرات مورد نیاز بدنتان را تامین میکند. سیب زمینی سرخ کرده از جمله مواد غذایی است که به سرعت به افزایش وزن بدن شما کمک میکند. شما می توانید سیب زمینی را با روغن زیتون گریل کنید و میل کنید و یا میتوانید از سیب زمینی در

درست کردن سالاد الویه و ماکارانی استفاده کنید و یا آن را آبپز کنید و در سالاد های معمولی بریزید و سرو کنید.

۴- تخم مرغ

تخم مرغ حاوی مقادیر مناسبی چربی، کالری، و پروتئین است. همه‌ی این مواد برای افزایش وزن مفید هستند. خوردن سفیده‌ی تخم مرغ در هر روز باعث قوت عضله‌ها می‌شود و پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. برای اینکه نتیجه بهتری بگیرید بهتر است سفیده تخم مرغ را بخورید نه زرده آن را زیرا زرده کسترول بسیار بالایی دارد. و یا می‌توانید تخم مرغ را در وعده ی صبحانه خود قرار دهید و میل کنید.