

طرق زيادة الوزن

Posted on 2019 , 11 نوفمبر



Category: [صحة](#)

: بواسطة

يطمح الكثير من الأشخاص الذين يعانون من النحافة الشديدة إلى زيادة أوزانهم بضع كيلوغرامات من أجل تجميل صورتهم الخارجية والوصول إلى الوزن المثالي الذي يضمن لهم صحة جيدة، وقد يلجأ البعض إلى تناول أدوية أو مستحضرات التسمين الجاهزة التي قد تؤدي إلى زيادة الوزن بسرعة مقابل الكثير من التأثيرات الجانبية التي تضر بسلامة الجهاز الهضمي أو عمل الكلى، لذا يفضل لهؤلاء اتباع مجموعة من الإرشادات العامة في حياتهم للحصول على الوزن المطلوب دون التعرض لأي أضرار جانبية.

طرق زيادة الوزن

يمكن زيادة الوزن بشكل طبيعي من خلال بعض السلوكيات اليومية التالية:

- **التسريع نسبياً في تناول الطعام:** حيث أن تناول الطعام ببطء شديد يعمل على تقليل الشهية والشعور السريع بالشبع، حيث أن المخ يرسل إشارات عصبية للمعدة للإحساس بالشبع وذلك خلال أول 20 دقيقة من بداية تناول الطعام، كما يجب الحرص على مضغ الطعام بشكل جيد حتى يتجنب الشخص عسر الهضم والشعور بالانتفاخ

- تناول كميات إضافية من معدن الزنك: والذي يقوم بدوره في زيادة الشهية للطعام، وتحفيز إنتاج هرمون التسترون المسؤول عن زيادة الكتلة العضلية في الجسم، وذلك من خلال تناول الزنك على شكل أقراص أو بشكل طبيعي من خلال الأغذية الغنية به كالدواجن والمكسرات بما فيها الكاجو واللحوم الحمراء
- الحرص على تناول الأغذية الصحية الغنية بالسعرات الحرارية المفيدة والمسمنة مثل: المكسرات بجميع أنواعها لغناها بالألياف والدهون غير المشبعة والبروتين، بالإضافة إلى تناول بذور القرع أو دوار الشمس بشكل منفرد أو إضافتها إلى أطباق السلطات أو الشوربات المختلفة، كما يمكن تناول الفواكه المجففة والتي تحتوي على سعرات حرارية مضاعفة عن الفاكهة الأصلية مثل: الزبيب والتمر والتين المجفف، كذلك تناول الفواكه الكثيفة باستمرار والتي تحتوي على دهنيات عالية مثل الأفوكادو والمانجو
- عدم تناول المشروبات وخاصة الماء قبيل الوجبة الرئيسية لأنها تسبب الشعور بالشبع
- تناول الفواكه ذات الطعم الحلو التي من شأنها زيادة الشعور بالجوع
- المشي في الهواء الطلق أو ممارسة أنواع بسيطة من الرياضة تحفز الشعور بالجوع مباشرة
- إضافة التوابل والبهارات التي تحسن من مذاق الطعام وتزيد من شهية الشخص وإقباله على تناوله، ومنها: القرفة والكمون والأريجانو والروزماري وغيرها
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الألبان واللحوم والبقوليات والأسماك والبيض والتي تعمل على زيادة الكتلة العضلية في الجسم

تناول المكملات الغذائية الصحية

- والتي تحتوي على فيتامينات أو معادن هامة للجسم مثل: الحديد وحمض الفوليك وفيتامين ب 12 التي تزود الجسم بالعناصر الغذائية إلى جانب دورها الهام في فتح الشهية، ويمكن تناولها عن طريق أقراص أو إبر في العضل لتسريع الإمتصاص، كما يمكن تناول أدوية مضادات الإكتئاب والتي تعمل على زيادة الوزن لكن تحت إشراف طبي لما لها من تأثيرات جانبية كبيرة في بعض الأحيان

المراجع:

- 1- [خطوات لاكتساب الوزن والتخلص من النحافة](#). كل يوم معلومة طبية. روجع بتاريخ 10 نوفمبر 2019.
- 2- [12 خطوة تضمن زيادة الوزن](#). أخبار الآن. روجع بتاريخ 10 نوفمبر 2019