

برنامه افزایش وزن بانوان

4 فروردین 1402



دستیابی به یک برنامه افزایش وزن بانوان برای آنهایی که دچار کمبود وزن هستند، یک امر مهم و حیاتی به شمار می‌رود. دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است کسی بخواهد یا نیاز به بالا بردن وزن خود داشته باشد. کمبود وزن می‌تواند تعدادی از نگرانی‌های سلامتی را ایجاد کند.

اما باید در نظر داشته باشید که عدم مصرف مواد مغذی کافی ممکن است منجر به کاهش وزن ناسالم و کمبود ویتامین و مواد معدنی، تراکم استخوان ضعیف، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، چرخه قاعدگی نامنظم در افراد دارای قاعدگی، و شکننده شدن پوست، مو، ناخن و دندان شود. پس اگر به دنبال افزایش وزن هستید، مهم است که این کار را به روشی متعادل و پایدار انجام دهید. در اینجا استراتژی‌های نسبتاً ساده‌ای برای افزایش وزن وجود دارد که بر روی داشتن یک سبک زندگی سالم و خوردن یک رژیم غذایی متعادل تمرکز دارد.

معایب کمبود وزن برای خانم‌ها

قبل از پرداختن به برنامه افزایش وزن بانوان باید به این موضوع بپردازیم که اصلاً کمبود وزن به چه معناست؟ کمبود وزن به این معنی است که شما زیر محدوده وزن سالم قرار دارید. وزنی که تحقیقات نشان داده است برای اینکه بدنتان به درستی کار کند، باید به آن برسید. خارج از این محدوده، چه اضافه وزن و چه کم وزن، می‌تواند به طور جدی بر سلامت شما تأثیر بگذارد.

برخی از افرادی که وزنی پایین‌تر از نرمال دارند، همیشه بیمار می‌شوند یا احساس خستگی زیادی می‌کنند. این ممکن است به این دلیل باشد که آنها تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را از رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند. همچنین ممکن است متوجه شوند که موهایشان نازک تر یا ریزش می‌شود، پوستشان بسیار خشک می‌شود و دندان‌هایشان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. کمبود وزن می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی شود از جمله:

- پوکی استخوان
- عدم توانایی بدن در مبارزه با عفونت‌ها، التهابات و بیماری‌ها
- کم خونی
- قاعدگی نامنظم در زنان، یا به طور کلی قطع قاعدگی
- مشکلات بارداری، مانند مشکل در باردار شدن یا احتمال بیشتر زایمان زودرس
- مشکلات قلبی
- خطر شکستگی استخوان و بیماری، به خصوص در افراد مسن

برنامه افزایش وزن بانوان

اگر کمبود وزن دارید، مهم است که غذاهای متنوعی بخورید که مواد مغذی مورد نیاز شما را تامین کند. شما باید اطمینان حاصل کنید که انرژی کافی برای افزایش وزن، پروتئین برای ترمیم بدن و ساخت ماهیچه‌های خود، و ویتامین‌ها و مواد معدنی برای سلامتی شما مصرف می‌کنید. هدف افزایش تدریجی وزن با خوردن غذاهای سالم است. حتی اگر دچار کمبود وزن هستید، سعی کنید از غذاهای حاوی قند، چربی و نمک زیاد مانند کیک، غذاهای آماده و نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید. می‌توانید با خوردن وعده‌های غذایی کم حجم در طول روز، وزن خود را افزایش دهید. سعی کنید از غذاهای سالم و پر انرژی مانند پنیر، آجیل، اسموتی‌های شیر و میوه‌های خشک استفاده کنید.

چندین راه وجود دارد که زنان می‌توانند به روشی سالم وزن اضافه کنند که در ادامه به توضیح آنها خواهیم پرداخت.

1. افزایش دریافت کالری:

برای افزایش وزن، زنان باید در برابر کالری مصرفی خود، کالری بیشتری مصرف کنند. می‌توانید کالری دریافتی خود را با مصرف بیشتر غذاهای پرکالری مانند آجیل، آووکادو، پنیر و غلات کامل افزایش دهید. نکات بیشتر برای افزایش وزن ایمن عبارتند از:

- استفاده از شیر پرچرب
- استفاده از چربی‌های سالم مانند روغن زیتون یا آووکادو
- پاشیدن مقداری پنیر رنده شده روی غذای پخته شده
- اضافه کردن شیر خشک بدون چربی به سوپ، خورش و نوشیدنی
- اضافه کردن پودر پروتئین به میلک شیک
- جایگزینی چای یا قهوه با نوشیدنی‌های شیری
- انجام برخی ورزش‌ها برای افزایش اشتها

2. استفاده از مکمل‌های افزایش وزن:

در کنار بهبود رژیم غذایی، استفاده از گینرها که مکمل افزایش وزن هستند نیز گزینه مناسبی است. چرا که مکمل‌های ورزشی

مانند یک راه میانبر برای شما هستند تا مواد مورد نیاز را در مدت کمتری برای بدن شما فراهم کنند. این مکمل‌ها عموماً شامل کربوهیدرات هستند که در اکثر موارد پیشنهاد می‌شوند که بعد از انجام ستهای ورزشی مصرف شوند. چرا که در این زمان بدن شما بیش از هر زمان دیگری جذب خواهد داشت.

3. بیشتر غذا بخورید:

خوردن وعده‌های غذایی کوچکتر و مکرر در طول روز می‌تواند به شما کمک کند بدون احساس سیری، کالری بیشتری مصرف کنید. در نتیجه بهتر است که به جای 3 وعده بزرگ، تعداد وعده‌هایی با حجم کمتر اما فاصله زمانی کمتر مصرف کنید.

4. تمرین ورزشی مقاومتی و کاهش تمرینات هوازی:

بلند کردن وزنه یا انجام تمرینات مقاومتی می‌تواند به عضله سازی کمک کند که می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. در مقابل ورزش‌های هوازی، مانند دویدن یا دوچرخه سواری کالری می‌سوزاند و می‌تواند افزایش وزن را دشوارتر کند، میزان تمرینات هوازی را که انجام می‌دهید کاهش دهید و بیشتر روی تمرینات قدرتی تمرکز کنید.

5. خواب کافی داشته باشید:

کمبود خواب می‌تواند بر اشتهای شما تأثیر بگذارد و افزایش وزن را دشوارتر کند. پس حداقل 7-8 ساعت در شب بخوابید.

خرید مکمل افزایش وزن

برای افزایش وزن به شیوه سالم، بسیار از افراد گزینه باشگاه با مربی مناسب و کمک گرفتن از یک متخصص تغذیه را انتخاب می‌کنند. چرا که مشورت با یک متخصص تغذیه می‌تواند به ایجاد یک برنامه غذایی شخصی کمک کند. این بهترین شیوه برای افزایش وزن است که در عین حال سلامتی شما هم حفظ شود. در این بین عموماً متخصصان به شما پیشنهاد می‌دهند تا از مکمل‌های ورزشی استفاده کنید. شما می‌توانید از طریق فروشگاه جزیره مکمل انواع محصولات و مکمل‌های ورزشی مورد نیاز خود را به صورت آنلاین تهیه کرده و درب منزل تحویل بگیرید.