چطور چاق شویم؟

2 اسفند 1401

اگر به دنبال پاسخ به سوال چطور چاق شویم؟ هستید، احتمالا از کمبود وزن رنج میبرید. در ادامه مجموعه جزیره مکمل به عنوان یک متخصص در زمینه فروش انواع مکمل‌های ورزشی و ارائه راهکار برای رسیدن افراد به اندام ایدهآل راه‌هایی را برای رسیدن به وزن دلخواه شما را معرفی میکند.

کمبود وزن می تواند به اندازه اضافه وزن برای سلامتی مضر باشد. محاسبه BMI (شاخص توده بدنی)، که وزن شما نسبت به قد شما است، می تواند نشان دهد که آیا شما زیر محدوده وزن طبیعی هستید یا خیر. کم خوری، متابولیسم سریع و روند درمانی در برخی بیماری ها همگی می توانند در کمبود وزن نقش داشته باشند. اما با استفاده از مکمل‌های غذایی مناسب در دسته مکمل کربوهیدرات و گینرها در ترکیب با اصلاح سبک زندگی میتوان این مشکل را برطرف کرد.

چطور چاق شویم؟

بسیاری از مردم دچار کمبود وزن هستند. برخی از افراد ممکن است به طور طبیعی به دلیل ژنتیک یا متابولیسم بالا دچار کمبود وزن باشند. همچنین ممکن است نشان دهنده تغذیه نامناسب یا بیماری های زمینه ای باشد. اما علاوه بر این موارد، بسیاری از افرادی که از نظر بالینی دچار کمبود وزن نیستند، ممکن است به دلایل دیگر همچنان بخواهند عضله به دست آورند و وزن خود را افزایش دهند. چه کمبود وزن داشته باشید و چه در تلاش برای افزایش وزن عضلانی باشید، اصول اصلی یکسان است.

پس اگر به دنبال افزایش وزن هستید، در اینجا چند نکته وجود دارد که می تواند به شما کمک کند. اما در نظر داشته باشید در صورتی که مشکل زمینهای خاصی دارید، یا بیماری و مسئله مهمی دارید، پیش از عمل کردن به هر توصیه دیگری، باید با پزشک متخصص خود مشورت کنید کنید.

1. کالری بیشتری از آنچه می سوزانید بخورید:مهمترین کاری که می توانید برای افزایش وزن انجام دهید، ایجاد کالری مازاد است، به این معنی که برای افزایش وزن باید کالری بیشتری نسبت به کالری مصرفی بدنتان مصرف کنید. کالری مورد نیاز روزانه خود را محاسبه کنید و 300-500 کالری به آن عدد اضافه کنید.
2. غذاهای غنی از مواد مغذی بخورید:روی خوردن غذاهای غنی از مواد مغذی که سرشار از پروتئین، چربی های سالم و کربوهیدرات های پیچیده هستند تمرکز کنید. نمونه های خوب شامل آجیل، دانه ها، غلات کامل، گوشت بدون چربی، ماهی و سبزیجات است.مصرف کافی پروتئین های با کیفیت بالا از محصولات حیوانی برای رشد بهینه، رشد و سلامت انسان ضروری است و افزایش پروتئین باعث افزایش توده عضلانی بدون چربی می شود. غذاهای با پروتئین بالا شامل گوشت، ماهی، تخم مرغ، برخی از محصولات لبنی، حبوبات، آجیل و غیره است. مکملهای پروتئینی نیز میتوانند مفید باشند، زیرا دریافت پروتئین کافی در رژیم غذایی برای شما دشوار است.
3. مکرر غذا بخورید:به جای سه وعده غذایی بزرگ در روز، سعی کنید پنج یا شش وعده غذایی کوچکتر در طول روز بخورید. این به شما کمک می کند کالری و مواد مغذی بیشتری مصرف کنید. هر زمان که می توانید، مانند قبل از خواب، یک وعده غذایی یا میان وعده اضافه کنید.
4. به طور منظم ورزش کنید:در حالی که ورزش کالری می سوزاند، عضله سازی نیز می کند. گنجاندن تمرینات قدرتی در روال خود می تواند به افزایش وزن با ساختن توده عضلانی کمک کند.

مشکلات کمبود وزن برای بدن شما

کمبود وزن می تواند به اندازه اضافه وزن و چاقی برای شما مشکل ساز باشد. مانند بسیاری از مسائل در زندگی، در مورد وزن هم اگر در هر یک از دو طرف افراطی قرار بگیرید، عواقب جدی برای سلامتی میتواند وجود داشته باشد. زمانی که BMI شما یا همان شاخص توده بدنی، کمتر از 18.5 باشد، در واقع شما دچار کمبود وزن هستید. BMI را با یک معادله ساده محاسبه می شود: وزن خود را به کیلوگرم بر مجذور قد خود بر حسب متر تقسیم کنید. در صورتی که دچار این مشکل هستید، بهتر است بدانید که کمبود وزن می تواند اثرات منفی بر سلامتی داشته باشد، از جمله تضعیف سیستم ایمنی بدن. یعنی افرادی که وزن کم دارند ممکن است سیستم ایمنی ضعیفی داشته باشند، که آنها را مستعد ابتلا به عفونت ها و بیماری ها می کند. همچنین در صورت

از طرفی ممکن است باعث سوء تغذیه هم بشود. به همین دلیل است که پاسخ به پرسش چطور چاق شویم؟ اهمیت پیدا میکند. چرا که کمبود وزن به تنهایی می تواند نشانه ای از سوء تغذیه باشد که می تواند منجر به کمبود مواد مغذی ضروری مانند پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی شود. کمبود مواد مهم در بدن باعث افزایش خطر پوکی استخوان میشود. در نتیجه وزن کم بدن می تواند خطر پوکی استخوان را افزایش دهد، وضعیتی که در آن استخوان ها ضعیف و شکننده می شوند.

برای آن دسته از افرادی که به دنبال هیکلی زیبا و عضلانی هستند، لازم به ذکر است که اکثر افرادی که کمبود وزن دارند، دچار کاهش توده عضلانی هم میشوند و ممکن است توده عضلانی خود را از دست بدهند که می تواند منجر به ضعف و کاهش توانایی در انجام کارهای فیزیکی شود. این امر خستگی و ضعف را به همراه دارد و انجام فعالیت های روزانه را با مشکل مواجه میکند.

به همین دلیل است که حفظ وزن مناسب برای جلوگیری از این اثرات منفی سلامتی مهم است. اگر با کمبود وزن دست و پنجه

نرم می کنید، مهم است که با یک متخصص مراقبت های بهداشتی برای راهنمایی در مورد چگونگی رسیدن به وزن سالم صحبت کنید.