



# جگونی جاق سویم

گرو آوری: نسا نزلو

## فهرست مطالب

۳	.....	را های چاق شدن
۳	.....	نکات مفید
۴	.....	غذاهای پرکالری برای افراد لاغر
۴	.....	میان وعده‌های پیشنهادی برای افزایش انرژی دریافتی در افراد لاغر:
۶	.....	رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده و منظم
۷	.....	برنامه ی رژیم افزایش وزن برای یک هفته ی شما
۹	.....	توصیه های روزانه در دوران رژیم
۱۳	.....	افزایش وزن و چاق شدن با گیاه بادیان
۱۳	.....	چند توصیه برای چاق شدن
۱۴	.....	برای چاق شدن کالری‌های دریافتیتان را بشمارید
۱۴	.....	برای چاق شدن غذا بخورید
۱۴	.....	برای چاق شدن با دوستان و افرادی که دوست دارید غذا بخورید
۱۵	.....	برای چاق شدن ورزش کنید
۱۵	.....	به طور مرتب خودتان را وزن کنید
۱۵	.....	برای چاق شدن از مصرف مواد غذایی چرب مضر پرهیزید
۱۵	.....	نوشیدن آب را فراموش نکنید
۱۵	.....	برای چاق شدن به اندازه بخواید
۱۶	.....	برای چاق شدن از مکمل‌های غذایی استفاده کنید
۱۶	.....	برای چاق شدن سیکار را ترک کنید
۱۶	.....	چاق شدن سریع با طب سنتی
۱۷	.....	چگونه چاق شویم
۱۷	.....	مراحل افزایش وزن و چاق شدن:
۲۰	.....	یک نوشیدنی پرکالری، پرپروتئین و مناسب برای چاق شدن و افزایش وزن
۲۰	.....	روش تهیه معجون برای چاق شدن:
۲۰	.....	چگونه ۱۰ کیلو چاق شویم؟
۲۱	.....	توصیه می شود حین پیاده روی تنقلات پرچرب مانند تخمه آفتابگردان و فندق مصرف کنید
۲۱	.....	مصرف آجیل و دانه‌های روغنی در افزایش وزن موثر است
۲۲	.....	۲۰ نکته برای چاق شدن
۲۳	.....	راز چاق شدن انسان آشکار شد!
۲۴	.....	دلیل لاغری چیست؟

## را های چاق شدن

آیا همه چیزهای چاق کننده را مصرف می کنید تا وزنتان بالا ببرید ولی اتفاق جدیدی برایتان رخ نمی دهد؟! و هنوز هم لاغر هستید؟! خب بهتر است که ناامید نباشید. اضافه شدن وزن شما اصلا غیر ممکن نیست! اما به خاطر داشته باشید باید برای این کار هدفمند و با انگیزه باشید و فقط به اضافه شدن چربی بدنتان فکر نکنید بلکه به سلامتی خودتان نیز باندیشید. برای این کار باید نکاتی را در مورد فیزیک بدنتان بدانید!

**عوامل وراثتی شما** ژنتیک و وراثت نقش مهمی را در قالب و شکل بدن شما ایفا می کند و ان مساله هم کاملاً ارثی است. به این معنی که اگر والدینتان لاغر باشند بدن شما هم اصولاً به همین ترتیب قالبی مشابه آنها خواهد داشت و باید برای اینکه از این وضعیت خارج شوید تلاش زیادی بکنید! مرحله بعدی شیوه زندگی شما است که نقش مهمی در فرم بدنی شما خواهد داشت. اگر زندگیتان مرتب در تنش و جنب و جوش می گذرد هرگز نباید به طور مرتب از بلغور یا خوراکی های از این قبیل استفاده کنید چرا که متاسفانه نا خواسته وزن خود را از دست بدهید! اگر فرد بی قرار و البته پر تحرکی هستید و برایتان ریلکس و آرام بودن غیر ممکن است با مشکلات زیادی در این راه روبرو خواهید شد. مردمی که بی قرار و پر جنب و جوش ۴e بالغ بر ۷۰۰ کالری در روز می سوزانند و این به اندازه دو بسته شکلات است!

**رژیم شما** مهمترین مساله در رابطه با اضافه کردن وزن این است که شما به طریق مناسب و اصولی این کار را انجام دهید! ماهیچه بهتر از چربی به درد شما می خورد. اگر می خواهید وزنتان بالا برود نیاز به این دارید که بیش از آنچه کالری میسوزانید، کالری دریافت کنید. بهترین منبع کالری کربوهیدراتها هستند که باید سعی کنید حداقل ۷۰ درصد کالری جذب شده از کربوهیدراتها مانند سیب زمینی، برنج و ماکارانی را ذخیره کنید. ۱۵ درصد کالری مورد نیاز بدنتان باید از پروتئینها و باقی از چربیها تامین شود.

## نکات مفید

- دفترچه ای روزانه برای سیستم غذاییتان تهیه کنید و در طول هفته ها برنامه غذایی روزانه تان را یادداشت کنید.
- تلاش کنید به جای آنکه هر روز ۳ وعده مفصل غذا بخورید دفعات غذا خوردنتان را افزایش دهید.
- وعده های غذاییتان را کالری دار تر کنید به عنوان مثال یک برش تست پر کالری برای صبحانه بخورید، به جای آب پرتغال آب انگور بنوشید. شیر قهوه را با هم مخلوط کنید و بخورید. برنج و ماکارانی را در برنامه غذاییتان قرار دهید. سالاد با سسهای مختلف بخورید و دسر را به خاطر بسپارید!

- در وعده های غذاییتان از خشکبار، دانه های روغنی و کشمش، پودینگهای برنج، انواع ماستهای چرب، غلات مختلف با شیر، شیرهای پر چرب، بیسکوییتهای کالری دار، پنیر میوه و بسته های کوچک شکلات استفاده کنید!

- خوردن نوشیدنی های بدون کالری را متوقف کنید. چیزهایی شامل سوداهای رژیمی، قهوه و چایی. به جای آن از شیر خامه یا شیر چرب (که دارای کالری هستند نه چربی اضافه) استفاده کنید.
- عادت کنید تا در غذاهایتان از موادی با کالری بالا استفاده کنید. هر وعده غذاییتان باید شامل سیب زمینی، برنج، ماکارانی نان و حبوبات باشد، میوه، سبزی و منابع پروتئینی مانند مرغ، گوشت قرمز، ماهی، کره بادام زمینی، تخم مرغ و پنیر را نیز فراموش نکنید!

**تمرینات هر روزه** ورزشهای هر روزه و فعالیتهای بدنی مرتب به شما کمک خواهد کرد تا ماهیچه هایتان تقویت شود و چربی اضافه نداشته باشد. به دست آوردن اضافه وزن از طرق مناسب باید به شما کمک کند تا استخوانهایتان نیز قوی و محکم بشود. فعالیتهای هر روزه به مدت ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته برایتان مفید و ضروری است. می توانید در این برنامه ورزشی پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ژیمناستیک را نیز بگنجانید. اما به یاد داده باشید که نباید بیش از حد فعالیت کنید. اگر کسی هستید که همیشه تناسب اندام دارید هر روز زمانی را نیز به استراحت مطلق اختصاص دهید. به خاطر داشته باشید که شما باید کالری به دست بیاورد، بیش از آن چیزی که در طول انجام فعالیتهای روزانه می سوزانید! بنابراین نباید بیش از حد مجاز تمرین و ورزش کنید!

**توجه:** این دستورات و نکات مختص کسانی است که از سلامتی کافی برخوردارند و میخواهند وزنشان را افزایش دهند. اگر به دلایل نا معلوم و نا مشخصی وزنتان کاهش پیدا میکند باید حتما با پزشک مخصوص تغذیه مشورت کنید و تحت نظر آزمایشات پزشکی قرار بگیرید. در چنین شرایطی این اطلاعات و نکات مناسب شما نیست!

## غذاهای پرکالری برای افراد لاغر

از جمله علل احتمالی لاغری می توان مصرف مقادیر ناکافی غذا، فعالیت زیاد مانند ورزش، سوء جذب، مصرف غذاهای ناصحیح، استرس روانی یا احساسی را نام برد.

به هر حال افراد لاغر باید از لحاظ پزشکی مورد بررسی قرار گیرند تا در صورت وجود علل پاتولوژیکی ایجاد کننده لاغری درمانهای مناسب در این زمینه صورت گیرد.

## میان وعده های پیشنهادی برای افزایش انرژی دریافتی در افراد لاغر:

\* میان وعده هایی که سبب افزایش دریافت حدوداً ۵۰۰ کیلوکالری در روز می شوند:

۱- ۱ لیوان غلات صبحانه + ۱ عدد موز + ۱ لیوان شیر کامل + ۱ تکه نان تست + ۱ قاشق کره بادام زمینی

۲- ۸ عدد کراکر نمکی + ۳۰ گرم پنیر + ۱ لیوان بستنی

۳- ۶ عدد بیسکویت تهیه شده از گندم + ۲ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی + ۱ لیوان آب پرتقال + ۲ قاشق غذاخوری کشمش

\* میان‌وعده‌هایی که سبب افزایش دریافت حدوداً ۱۰۰۰ کیلوکالری در روز می‌شوند:  
 ۱- ۱ لیوان ماست تهیه شده از شیر کامل + ۱ تکه نان + ۶۰ گرم پنیر + ۱ عدد سیب + یک چهارم از یک پیتزای پنیر + ۱ عدد موز کوچک

۲- صبحانه فوری با شیر کامل + ۱ لیوان پنیر روستایی + نصف لیوان آب آناناس + ۱ لیوان آب سیب + ۶ عدد بیسکویت تهیه شده از گندم + ۱ گلابی

\* میان‌وعده‌هایی که سبب افزایش دریافت حدوداً ۱۵۰۰ کیلوکالری در روز می‌شوند:  
 ۱- ۲ تکه نان + ۲ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی + ۱ قاشق غذاخوری مربا + صبحانه فوری با شیر کامل + ۴ عدد بیسکویت تهیه شده از گندم + ۱ لیوان ماست تهیه شده از شیر کامل + سه چهارم لیوان از بادام زمینی بو داده + ۱ لیوان نکتار زردآلو

۲- فرنی + صبحانه فوری با شیر کامل + ۱ لیوان غلات خشک + ۱ موز + ۱ لیوان غلات خشک + ۱ لیوان شیر کامل + ۱ لیوان آب پرتقال + ۴ قاشق غذاخوری کشمش + ۱ شیرینی + ۲ قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای + ۲ قاشق غذاخوری مربا

شیر را با مغزها و مقادیر متعادل عسل و جوانه گندم مخلوط نمایند، این روش می‌تواند منجر به افزایش دریافت انرژی در افراد لاغر گردد.

## توجه، توجه!

باید در نظر داشته باشیم افزایش مصرف تنقلات و غذاهای چرب، راهی مفید و علمی برای افزایش وزن نمی‌باشد. تنقلات حاوی مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده می‌باشند. اگر شما می‌خواهید افزایش وزن پیدا کنید و کالری بیشتری را وارد بدن خود نمایید، بهتر است از غذاهایی که برای بدن شما مفید می‌باشند، استفاده کنید. به صورت کلی برای افزایش وزن، افراد لاغر بهتر است:

۱- آجیل و دانه‌ها را به عنوان میان‌وعده‌های مفید در طول روز مصرف نمایند، چرا که آجیل‌ها علاوه بر تأمین انرژی دارای چربی امگا-۳ و فیبر می‌باشند.

- ۲- برای افزایش توده عضلانی و عدم تجمع چربی در بدن، می‌توانند همراه رژیم غذایی مناسب ورزش را نیز در برنامه روزانه خود وارد نمایند.
- ۳- تنوع (یعنی از گروه‌های غذایی مختلف استفاده کنید) و تعادل (به مقدار کافی از هر گروه غذایی استفاده کنید) را در برنامه غذایی خود رعایت کنند.
- ۴- از کره بادام زمینی در مقادیر متعادل در وعده صبحانه استفاده نمایند، علاوه بر این در صورت عدم ابتلا به آلرژی از خود بادام زمینی نیز می‌توانند، استفاده نمایند.
- ۵- میوه‌های خشک می‌توانند انتخاب مناسبی برای میان‌وعده‌ها به ویژه برای افراد شاغل در نظر گرفته شوند.
- ۶- تخم‌مرغ را در حد متعادل مصرف نمایند، زیرا تخم‌مرغ منبع پروتئینی و مفیدی می‌باشد، لذا استفاده از آن در پخت غذاها و یا در وعده صبحانه برای افراد لاغر می‌تواند مفید واقع گردد.
- ۷- وعده‌های غذایی کوچک و مکرر در طول روز داشته باشند چرا که این روش در افراد کم‌اشتها می‌تواند در افزایش دریافت غذایی موثر واقع گردد.
- ۸- پیاده‌روی‌های کوتاه‌مدت در هوای آزاد را قبل از وعده‌های غذایی اصلی برای افزایش اشتها در برنامه روزانه خود در نظر بگیرند.
- ۹- شیر را با مغزها و مقادیر متعادل عسل و جوانه گندم مخلوط نمایند، این روش می‌تواند منجر به افزایش دریافت انرژی در افراد لاغر گردد.
- ۱۰- میوه‌ها و مقادیر متعادل سبزیجات را در میان‌وعده‌ها مصرف کرده و از مصرف سالاد، آب و سایر نوشیدنی‌ها قبل از وعده غذایی اصلی پرهیز نمایند.
- ۱۱- در مصرف خامه، کره و سایر چربی‌ها زیاده‌روی ننمایند، چرا که این امر منجر به ایجاد اختلال در سلامتی افراد می‌گردد.
- در مصرف خامه، کره و سایر چربی‌ها زیاده‌روی ننمایند، چرا که این امر منجر به ایجاد اختلال در سلامتی افراد می‌گردد

## رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده و منظم

همان‌گونه که ذکر شد یکی از علل لاغری عدم مصرف مکفی مواد غذایی می‌باشد. اگر لاغر هستید و قصد دارید وزن خود را افزایش دهید، باید یک رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده و منظم داشته باشید و وعده‌های غذایی را طبق برنامه و با آرامش صرف کنید و از مصرف غذا با سرعت و عجله پرهیز کنید. فرد لاغر حتی اگر گرسنه هم نباشد، باید به خوردن تشویق شود. افراد لاغر باید روزانه حدود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی دریافت کنند، لذا

علاوه بر وعده‌های اصلی غذایی، جهت افزایش انرژی دریافتی میان‌وعده‌ها هم باید به برنامه غذایی روزانه فرد اضافه شوند. این میان‌وعده‌ها باید حاوی مواد مغذی کافی باشند.

## نکته

برنامه غذایی به منظور افزایش وزن بدین معنی نمی‌باشد که هرچه می‌خواهیم بخوریم، بلکه باید همیشه تنوع و تعادل را، چه در رژیم افزایش وزن و چه در رژیم کاهش وزن، رعایت کنیم و انتخاب‌های صحیح غذایی را همواره مدنظر قرار دهیم.

## برنامه ی رژیم افزایش وزن برای یک هفته ی شما

پیش از اجرای رژیم، حتما به موارد زیر توجه فرمایید:

۱- رژیم‌های زیر برای افراد لاغر عادی طراحی شده است.

اجرای این رژیم برای مبتلایان به دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون بالا و تری‌گلیسیرید و کلسترول خون بالا و ... (بجز با تایید پزشک معالج) توصیه نمی‌شود.

۲- نوع غذاهای رژیم‌های زیر یکسان است. تفاوت تنها در مقدار کالری آنهاست.

۳- رژیم‌ها با توجه به میزان دریافت غذای روزانه تعیین شده است لذا در انتخاب رژیم مناسب دقت نمایید.

۴- این رژیم‌ها برای رژیم‌گیرندگانی با فعالیت بدنی متوسط است. چنانچه فعالیت بدنی بیشتری دارید به حجم غذای خود قدری بیافزایید.

نکته: مقدار غذای رژیم انتخابی باید از مقدار غذایی که در حال حاضر مصرف می‌کنید بیشتر باشد!

نکته: اگر با رژیم انتخابی خود افزایش وزن کافی نداشته باشید انتخاب شما اشتباه بوده و باید رژیم پرکالری تری را

اجرا کنید. رژیم متناسب با وضعیت شما آن است که ماهیانه افزایش وزنی معادل دو تا چهار کیلوگرم بدهد.

نکته: یک کفگیر برنج معادل هفت قاشق غذاخوری معمولی برنج پخته آبکش است. یک کف دست نان تقریبا

معادل یک مربع به ابعاد  $10 \times 10$  سانتی متر است. یک چهارم نان تقریبا معادل  $2$  الی  $2/5$  کف دست نان و نصف

نان معادل  $4$  الی  $5$  کف دست نان و ... می‌باشد.

نکته: نان برنامه غذایی شما نان لواش است. در صورت تمایل می‌توانید از سایر نان‌ها مانند نان سنگک یا بربری

نیز استفاده کنید.

۵- مواد قندی نظیر قند، شکر، خرما و ... در حد متعادل مصرف کنید.

۶- چربی و روغن غذاها در حد متعادل باشد. مصرف لبنیات پرچرب ضروری نمی‌باشد.

۷- خرده خواری افزایش وزن را سرعت می دهد. حتما در طی روز از مواد غذایی نظیر نان سوخاری ، نان خشک و یفر و ... به مقدار زیاد مصرف کنید .

نکته : لازم نیست خود را با آنها سیر کنید؛ فقط در حد فاصل وعده های غذا خرده خواری کنید و معده را خالی نگذارید .

۹- حتما در طی روز آب میوه به مقدار زیاد میل کنید. آب میوه نیز افزایش وزن را سرعت می دهد . نکته : از آب میوه های شیرین، تازه و طبیعی استفاده کنید. آب میوه های ترش نظیر آب پرتقال ، آب انار و ... برای افزایش وزن مناسب نیستند .

نکته : از خوردن میوه زیاد خودداری کنید. مصرف میوه زیاد معده را پر کرده و اشتها را کاهش می دهد . نکته : جدول واحد میوه برای میوه جات مختلف و جدول معادل های غذایی در پیوست های پایان کتاب آورده شده است .

۱۰- مصرف دسر ( ژله ، بستنی ، شکلات و ... ) بعد از نهار و شام به افزایش وزن کمک می کند بنابراین حتما دسر خود را میل کنید هر چند ناچار باشید نهار و شام را کمتر از مقدار موجود در برنامه غذایی بخورید. در صورت تمایل می توانید دسرها را با هم جابجا کنید .

۱۱- مصرف ویتامین های اشتها آور برای افزایش وزن ضروریست. در دوران افزایش وزن بصورت منظم و پس از رسیدن به وزن مناسب گاه به گاه مصرف شوند .

نکته : ویتامین ها باید طبق تجویز پزشک مصرف شوند. مصرف خودسرانه آن ها خطرناک است و اصلا توصیه نمی شود .

نکته : به هیچ وجه برای افزایش اشتها از داروهای غیر ویتامینه استفاده نکنید. مکمل های غذایی نیز باید مورد تایید وزارت بهداشت، درمان و ... باشند؛ اگرچه برای افزایش وزن تنها داشتن برنامه غذایی مناسب ، نوشیدن آب میوه ، خرده خواری و مصرف ویتامین های افزایش دهنده اشتها کافیست .

نکته : به تدریج با افزایش اشتها ، غذای خود را افزایش دهید .

۱۲- پیاده روی و تحرک زیاد لاغر کننده است. بنابراین پیاده روی را کاهش داده و از تحرک غیر ضروری خودداری کنید. در عوض روزانه یک ربع الی نیم ساعت نرمش سبک داشته باشید و پس از آن آب میوه بنوشید و خرده خواری کنید. این کار به افزایش وزن کمک می کند .

نکته : انجام نرمش سبک و دراز و نشست از بروز چاقی موضعی در دوران افزایش وزن جلوگیری می کند . ۱۳- استرس و اضطراب در افراد مستعد سبب لاغری می شود. بنابراین از موقعیت های بوجود آورنده استرس و اضطراب دوری کنید و در صورت نیاز از راهنمایی های مشاوران روانشناس و روانپزشک استفاده کنید . و بلاخره اینکه ؛ چنانچه به بیماری های عفونی و انگلی مبتلا می باشید آنها را درمان کنید. این بیماری ها عموماً اشتها را کاهش و مصرف انرژی را افزایش می دهند .



نکته : بیماری پرکاری تیروئید اگرچه اشتها را زیاد می کند اما با افزایش مصرف انرژی موجب لاغری می شود و باید آن را درمان نمود .

بیاد داشته باشید : استرس و تحرک کمتر ، مصرف ویتامین های افزایش دهنده اشتها ، نرمش سبک و مصرف آب میوه و خرده خواری زیاد در طول روز و خوردن دسر بعد از ناهار و شام و بتدریج غذای خود را افزایش دهید.

## توصیه های روزانه در دوران رژیم

روزانه دو لیوان آب میوه بنوشید.

در طول روز خرده خواری زیاد داشته باشید.

قند ، شکر ، خرما و سایر مواد قندی را در حد متعادل مصرف کنید.

### شنبه

صبحانه : نان و پنیر و گردو

یک سوم نان لواش و یک قوطی کبریت پنیر و یک و نیم عدد گردو

تذکر : یک قوطی کبریت پنیر برابر با سی گرم پنیر می باشد.

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : چلو خورش قورمه سبزی

دو کفگیر برنج و هفت قاشق غذاخوری خورش + یک قوطی کبریت گوشت و نصف کف دست ته دیگ

دسر : یک لیوان بستنی

تذکر : یک لیوان بستنی، یک لیوان استاندارد به حجم ۲۵۰ سی سی می باشد.

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : املت گوشت

یک قطعه املت و یک سوم نان لواش

دسر : سه چهارم یک قطعه کیک شکلاتی

تذکر : یک قطعه املت به ابعاد هشت در پنج سانتی متر می باشد.

تذکر : یک قطعه کیک شکلاتی به ابعاد پنج در ده و ضخامت پنج سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : یک لیوان شیر یا ماست

### یکشنبه

صبحانه : نان و پنیر

یک سوم نان لواش و یک قوطی کبریت پنیر

تذکر : یک قوطی کبریت پنیر برابر با سی گرم پنیر می باشد.

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : آش شله قلمکار

یک بشقاب متوسط سوپخوری آش شله قلمکار و چهار پنجم نان لواش و یک کاسه متوسط ماست خوری ماست

دسر : سه چهارم فنجان ژله

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : ساندویچ همبرگر

یک چهارم ساندویچ همبرگر متوسط

دسر : یک و نیم قطعه شکلات

تذکر : یک قطعه شکلات به ابعاد سه در چهار سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : سه چهارم لیوان شیر یا ماست

### دوشنبه

صبحانه : شیر و بیسکویت

یک لیوان شیر و دو عدد بیسکویت

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : استانبولی پلو با مرغ

دو کفگیر پلو و نصف کف دست ته دیگ

دسر : یک لیوان بستنی

تذکر : یک لیوان بستنی، یک لیوان استاندارد به حجم ۲۵۰ سی سی می باشد.

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : کشک و بادمجان

یک سوم بشقاب متوسط کشک و بادمجان و یک چهارم نان لواش و سبزی خوردن به میزان دلخواه

دسر : یک قطعه کیک شکلاتی

تذکر : یک قطعه کیک شکلاتی به ابعاد پنج در ده و ضخامت پنج سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : یک لیوان شیر یا ماست

### سه شنبه

صبحانه : شیر و خرما

یک لیوان شیر و دو عدد خرما

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : چلو خورش قیمه بادمجان

یک و نیم کفگیر برنج و پنج قاشق غذاخوری خورش + سه چهارم بادمجان + یک و نیم قوطی کبریت گوشت و یک

کف دست ته دیگ

دسر : یک لیوان بستنی

تذکر : یک لیوان بستنی، یک لیوان استاندارد به حجم ۲۵۰ سی سی می باشد.

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : آش سبزی

دو سوم بشقاب متوسط سوپخوری آش و یک چهارم نان لواش

دسر : یک قطعه شکلات

تذکر : یک قطعه شکلات به ابعاد سه در چهار سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : یک لیوان شیر یا ماست

### چهارشنبه

صبحانه : شیر و موز

یک لیوان شیر و نصف موز بزرگ

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : کتلت گوشت

سه عدد کتلت گوشت و گوجه فرنگی به میزان دلخواه و یک عدد نان لواش و یک کاسه متوسط ماست خوری

ماست

دسر : هشت عدد چیپس

تذکر : یک عدد کتلت به ابعاد هشت در پنج سانتی متر می باشد.

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : دلمه فلفل

یک عدد دلمه فلفل و یک چهارم نان لواش

دسر : یک قطعه کیک شکلاتی

تذکر : یک قطعه کیک شکلاتی به ابعاد پنج در ده و ضخامت پنج سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : یک لیوان شیر یا ماست

### پنجشنبه

صبحانه : نان و پنیر و گردو

یک سوم نان لواش و یک قوطی کبریت پنیر و یک و نیم عدد گردو

تذکر : یک قوطی کبریت پنیر برابر با سی گرم پنیر می باشد.

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : ماکارونی با قارچ

یک و سه چهارم لیوان ماکارونی و یک کاسه متوسط ماست خوری ماست

دسر : یک و نیم فنجان ژله

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : برنج و خورش دلخواه

سه چهارم کفگیر برنج و دو قاشق غذاخوری خورش + یک قوطی کبریت گوشت

دسر : یک قطعه شکلات

تذکر : یک قطعه شکلات به ابعاد سه در چهار سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : سه چهارم لیوان شیر یا ماست

### جمعه

صبحانه : شیر و خرما

یک لیوان شیر و دو عدد خرما

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : چلو کباب کوبیده

یک و سه چهارم کفگیر برنج و سه چهارم سیخ کباب کوبیده و گوجه فرنگی کبابی به میزان دلخواه و یک کاسه متوسط ماست خوری ماست

دسر : هشت عدد چیپس

تذکر : یک سیخ شامل سی سانت متر کباب کوبیده می باشد.

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : املت گوجه فرنگی

یک و نیم قطعه املت و یک سوم نان لواش

دسر : سه چهارم قطعه کیک شکلاتی

تذکر : یک قطعه املت به ابعاد هشت در پنج سانتی متر می باشد.

تذکر: یک قطعه کیک شکلاتی به ابعاد پنج در ده و ضخامت پنج سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : یک لیوان شیر یا ماست

## افزایش وزن و چاق شدن با گیاه بادیان

اگر لاغر هستید و اشتهایی به غذا خوردن ندارید از این گیاه بخورید تا اشتهایتان زیاد شود و ...

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: گیاه دارویی بادیان اشتهاآور، مقوی و محرک معده و روده است.

محمد صالحی سورمقی افزود: بادیان گیاهی دارویی است از خانواده جعفری که معمولاً از دانه یا میوه آن استفاده می‌کنند.

وی گفت: بادیان دارای رایحه و اسانس است و از مهمترین خاصیت بادیان می‌توان به افزایش اشتها، مقوی و محرک معده و روده اشاره کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: گیاه دارویی بادیان به عنوان ضد نفخ، ضد درد، ضد اسپاسم به اشکال مختلف مصرف می‌شود.

صالحی سورمقی گفت: از بادیان معمولاً در ادویه‌های مختلف مانند «کاری» استفاده می‌شود و می‌توان به صورت مستقل نیز مصرف کرد که اثرات آن شبیه زیره و رازیانه است.

## چند توصیه برای چاق شدن

این روزها تب لاغری و کاهش وزن خیلی تند است و در این میان افرادی که لاغرند و می‌خواهند چند کیلویی چاق شوند فراموش می‌شوند. برای افرادی که چاق هستند لاغر شدن کار آسانی نیست و برای افرادی که لاغرند و دوست دارند چند کیلویی اضافه وزن داشته باشند قضیه کاملاً برعکس است و چاق شدن کار راحتی نیست.

اساساً زندگی یعنی تلاش برای رسیدن به خواسته‌ها هر چند هم که سخت باشند. برای اینکه چاق شوید و به اندام ایده‌آل خود نزدیک شوید در گام اول باید صبور باشید و به تغذیه‌ی خود اهمیت ویژه‌ای بدهید. حتماً شما هم از اطرافیانتان توصیه‌های گوناگونی برای چاق شدن شنیده‌اید. اصلی‌ترین و مهم‌ترین توصیه‌ها برای شما این است که زیاد غذا بخورید و حسابی ورزش کنید. برای چاق شدن رژیم غذایی درست و ورزش از اهمیت بالایی برخوردار است. برای آشنایی با توصیه‌های دیگر ما مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید.

## برای چاق شدن کالری‌های دریافتی‌تان را بشمارید

با مقدار کالری مواد غذایی که مصرف می‌کنید آشنا شوید و آن‌ها را حساب کنید. شمارش و حساب کردن کالری‌های دریافتی بسیار مهم است. سپس کم کم کالری‌های دریافتی را افزایش داده و به حد متعادل برسانید.

## برای چاق شدن غذا بخورید

غذا خوردن مهم‌ترین عامل برای چاقی و اضافه وزن است. منطق حکم می‌کند کالری‌هایی دریافتی‌تان بیشتر از کالری‌هایی باشد که می‌سوزانید. البته توجه داشته باشید این بدین معنی نیست که هرچه دم‌دستان بود را بخورید. بلکه شما باید مواد غذایی مغذی مصرف کنید که به دریافت عضله کمک کند نه اینکه چربی‌های مضر عایدتان بشود.

از ۵ تا ۶ وعده‌ی غذایی در روز شروع کنید. صبحانه، ناهار، شام سر جای خود، اما به این ۳ وعده ۳ وعده‌ی دیگر نیز اضافه کرده و به طور منظم این رژیم را دنبال کنید. لازم است که مواد غذایی سرشار از پروتئین را در الویت برنامه‌ی غذایی خود قرار دهید مثل: گوشت، مرغ، میوه‌ها، شیر، سبزیجات، پنیر. برنامه‌ی غذایی داشته باشید و این مواد غذایی را با دقت در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید و به طور مرتب و متنوع از آن‌ها استفاده کنید. غذایی که می‌خورید مهم‌ترین بخش برنامه‌ی اضافه وزن است.

## برای چاق شدن با دوستان و افرادی که دوست دارید غذا بخورید

غذای خود را در فضای آرام و دلنشین میل کنید. زمانی که در محیط‌های استرس‌زا باشید اشتهايتان کم می‌شود. در جمع دوستان، خانواده و افرادی که دوستشان دارید، با یک موسیقی آرام اشتهايتان بیشتر شده و از غذایی که می‌خورید بیشترین بهره را می‌برید.

## برای چاق شدن ورزش کنید

همان طور که گفتیم تغذیه‌ی خوب و زیاد مهم‌ترین عاملی است که می‌تواند شما را چاق‌تر کند اما توجه داشته باشید که غذا خوردنِ صرف، چربی می‌آورد. برای این که متناسب و خوش فرم چاق شوید هفته‌ای ۳ تا ۴ جلسه ورزش کنید. ورزش بدن شما را تحریک می‌کند و سرعت چاق شدن‌تان را بالا می‌برد.

## به طور مرتب خودتان را وزن کنید

لازم است که آخر هر هفته خودتان را وزن کنید و ببینید نتیجه‌ی تلاش‌هایتان چطور بوده است. یک هفته برای این کمی چاق شده باشید زمان مناسبی است. توقع نداشته باشید که بلافاصله وزنتان خیلی بالا رفته باشد زیرا معمولاً چاق شدن فوری بیشتر چربی است نه عضله مگر این که به صورت حرفه‌ای و سنگین ورزش بکنید. غذای خود را در فضای آرام و دلنشین میل کنید. زمانی که در محیط‌های استرس‌زا باشید اشتهايتان کم می‌شود

پس عجله نکنید و ناامید نشوید زیرا چاق شدن و اضافه وزن باید در طولانی مدت صورت بگیرد. در غیر این صورت و اگر در مدت زمان خیلی کوتاه کیلو کیلو به وزنتان اضافه کردید باید به دنبال راهی برای آب کردن آن بگردید. پس با برنامه ریزی کالری‌های دریافتی را بالا ببرید و صبور باشید.

## برای چاق شدن از مصرف مواد غذایی چرب پرهیزید

از چربی‌های ترانس پرهیزید. شما می‌خواهید چاق و خوش اندام شوید ولی این قبیل مواد غذایی فقط چربی عایدتان می‌کند. تا جایی که می‌توانید مصرف شیرینی‌جات، چیپس، آب نبات و انواع هله‌هوله‌ها را کاهش دهید و به جای آن ماهی تن، سینه‌ی مرغ، بوقلمون، میوه و سبزیجات فراوان مصرف کنید.

## نوشیدن آب را فراموش نکنید

نوشیدن آب زیاد بسیار مهم است مخصوصاً زمانی که ورزش می‌کنید. از بین رفتن آب بدن به انواع مختلف سلامتی را نشانه می‌رود و به شما آسیب می‌زند.

## برای چاق شدن به اندازه بخوابید

راحت‌ترین بخش کار همین جاست: بخوابید. خوابیدن به چاق شدن‌تان کمک می‌کند. توصیه می‌کنیم هر شب حداقل ۸ ساعت بخوابید.