

جستجو برای نوشته ها

خدمات

مشاوره شفلی

مشاوره خانواده

مشاوره کودک

مشاوره درمان استرس و اضطراب

مشاوره زوج درمانی

مشاوره طلاق

مشاوره درمان افسردگی

مشاوره وسواس

مشاوره روانشناسی نوجوان

مشاوره پیش از ازدواج

مشاوره شکست عشقی

مشاوره درمان قویا

مشاوره ترک اعتیاد

مشاوره خودکشی

مشاوره تحصیلی

مشاوره اختلال شخصیت

مشاوره اختلالات جنسی

مشاوره روانشناسی سالمندان

مشاوره خانواده ایرانیان خارج از کشور

مشاوره توسعه فردی

مشاوره طراحی سایت

طراحی سایت اختصاصی

دریافت مجوزهای سایت

مشاوره کسب و کار

مشاوره تغذیه

مشاوره تبلیغات

۲۲ راهکار خروج از استپ وزنی

مشاوره روانشناسی

تست انتظار از ازدواج

تست استعداد یابی هاند

تست MBTI

تست میلون

آزمون طرحواره یانگ

آزمون عزت نفس اسمیت

تست MMPi

تست تعارضات زناشویی

تماس با ما استخدام ورود / ثبت نام

## لیست موادغذایی مناسب برای افزایش وزن



فرهاد ازمل ۴ بهمن ۱۴۰۲ بدون نظر

### فهرست مطالب



افزایش وزن یکی از چالش برانگیزترین مشکل افراد لاغر و کسانی که کمبود وزن دارند می باشد. رژیم غذایی اصولی و علمی برای افزایش وزن راهکار اصلی برای افرادی است که از چاقی رنج می برند. داشتن رژیم غذایی به شما کمک می کند تا وزن سالمی داشته باشید، برای مثال با افزایش مصرف پروتئین، کربوهیدرات ها و چربی های سالم، مصرف آجیل، میوه های خشک، گوشت به طور اصولی و تحت نظر مشاور تغذیه به وزن دلخواه خود برسید.

### انواع رژیم غذایی اصولی و علمی برای افزایش وزن

انواع مختلفی از رژیم غذایی اصولی و علمی برای افزایش وزن وجود دارد که افراد به دلایل مختلف مانند افزایش یا کاهش وزن، بهبود سلامت و یا ترجیحات شخصی از آنها پیروی می کنند. برخی از محبوب ترین انواع رژیم های غذایی عبارتند از: رژیم کتوژنیک، رژیم پالئو، رژیم گیاهخواری، مدیترانه ای و روزه متناوب.

**مشاوره تغذیه** با به کارگیری اصول خاصی به شما برای داشتن وزن دلخواه کمک می کند. رژیم غذایی برای لاغری و یا رژیم غذایی برای کاهش وزن و رژیم برای کبد چرب و لاغری سریع برای کم کاری تیروئید توسط مشاور تغذیه ارائه می شوند.



### اهمیت کالری در افزایش وزن

کالری معیاری از انرژی است که، غذاها و نوشیدنی ها در اختیار بدن قرار می دهند و بدن برای انجام وظایف و فعالیت های حیاتی خود به کالری نیاز دارد. برای افزایش وزن، فرد باید بیش از کالری که می سوزاند، کالری مصرف کند. این باعث ایجاد کالری اضافی می شود که به مرور زمان منجر به افزایش وزن نیز می شود.

به یاد داشته باشید که کیفیت و منبع کالری نیز برای سلامتی و ترکیب بدن مهم است. بنابراین، مهم است که غذاهای مغذی را انتخاب کنید که پروتئین، کربوهیدرات، چربی های سالم، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر را داشته باشند. رژیم غذایی اصولی و علمی برای افزایش وزن در این راستا به شما منفعت بسیاری می رساند تا سریعتر به هدف وزنی خود برسید.

این غذاها می توانند به عضله سازی، محافظت از سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری های مزمن کمک کنند. برخی از نمونه های غذاهای پرکالری و غنی از مواد مغذی عبارتند از: مغزها، دانه ها، روغن ها، آووکادو، تخم مرغ، پنیر، ماست، گوشت بدون چربی، ماهی، غلات کامل، میوه ها و سبزیجات. برای افزایش وزن اصولی، باید از تخصص یک مشاور تغذیه بهره بگیرید. این کار باعث می شود با ظاهری مناسب تر، وزن بیشتری داشته باشید.

## چه غذاهایی برای افزایش وزن مناسب است؟

برخی از غذاهایی که برای افزایش وزن مناسب هستند، غذاهایی هستند که کالری، پروتئین و چربی های سالم بالایی دارند. این غذاها می توانند به شما کمک کنند انرژی دریافتی خود را افزایش دهید. چند نمونه از مواد مغذی پرکالری عبارتند از: آجیل، محصولات لبنی، تخم مرغ، آووکادو و انواع روغن ها. یک مشاور تغذیه این مواد مغذی را در رژیم غذایی اصولی و علمی برای افزایش وزن می گنجاند.



## اهمیت ورزش در افزایش وزن چیست؟

ورزش هم می تواند برای افزایش وزن و عضله سازی موثر باشد زیرا می تواند به شما در ساخت توده عضلانی کمک کند و باعث افزایش وزن شما شود و همچنین ترکیب بدن شما را بهبود بخشد. عضله از چربی متراکم تر است، بنابراین می تواند وزن شما را بیشتر نشان دهد. ورزش همچنین فواید بسیاری برای سلامتی شما دارد، مانند بهبود خلق و خو، انرژی و سیستم ایمنی و پیشگیری بیماری های مختلف.

برای افزایش وزن از طریق ورزش، باید روی تمرینات مقاومتی، مانند وزنه برداری تمرکز کنید. تمرینات مقاومتی می توانند باعث رشد عضلات شوند و کالری و پروتئین شما را افزایش دهند. همچنین برای حمایت از ریکاوری و رشد عضلانی، باید بیشتر از آنچه می سوزانید کالری و پروتئین بخورید، به خصوص بعد از تمرین.

## رژیم غذایی سالم برای چاقی

رژیم غذایی اصولی و علمی برای افزایش وزن بدون گرسنگی شامل انواع غذاها از گروه های غذایی مختلف مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، آجیل، دانه ها، گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، لبنیات و چربی های سالم است. یک رژیم غذایی سالم همچنین مصرف غذاهایی را که دارای قندهای اضافه شده، چربی های اشباع شده، چربی های ترانس و نمک هستند محدود می کند.



## چه کار کنیم تا چاق شوم؟

برای افزایش وزن به شیوه ای سالم از طریق ورزش، باید برخی از تمرینات قدرتی مانند وزنه برداری، انجام حرکات کششی را نیز انجام دهید. این به شما کمک می کند توده عضلانی بسازید و ترکیب بدن خود را بهبود ببخشید. همچنین باید به اندازه کافی بخوابید، آب فراوان بنوشید و از سیگار کشیدن و الکل اجتناب کنید و حتما از رژیم غذایی اصولی و علمی برای افزایش وزن تحت نظر مشاور تغذیه است استفاده کنید تا به طور سالم و اصولی چاق شوید.

## کدام ماده غذایی چاق کننده است؟

اینکه بتوانیم غذاهای چاق کننده را بشناسیم از اهمیت بسزایی برخوردار است اما باید بدانیم کالری دریافتی هم اهمیت دارد پس باید زیر نظر متخصص تغذیه برای افزایش وزن رژیم غذایی اصولی دریافت کرد تا نتیجه درستی حاصل شود.

## ۲۲ تا ماده غذایی جهت افزایش وزن «چاق کننده»:

۲۲ نمونه ماده غذایی زیر برای افراد لاغر اهمیت بسزایی دارد :

۱- گوشت قرمز میتواند برای عضله سازی بهترین انتخاب باشد.

۲- ماهی سالمون به علت وجود چربی های سالم و پروتئین مفید آن میتواند انتخاب درستی باشد.

۳- آجیل به علت وجود پروتئین و فیبر و چربی میتواند انتخاب سالمی باشد.

۴- برنج همراه با روغن های گیاهی مثل روغن ذرت و کنجد و... میتواند وعده پرکالری خوبی باشد.

۵- شیر کامل یا شیر سویا به علت وجود پروتئین بالا و کالری که ۱ لیوان آن برابر با ۱۵۰ کالری و ۸ گرم پروتئین دارد میتواند مفید باشد.

۶- تن ماهی غنی از پروتئین های سالم میباشد در هفته یکبار مصرف آن میتواند کمک کننده باشد و چربی های ضروری را هم تامین میکند.

۷- موز به علت وجود فیبر و پتاسیم و قند طبیعی که دارد میتواند میان وعده عالی برای قبل از تمرین باشد.

۸- کره بادام زمینی به علت وجود کربوهیدرات و پروتئین و چربی اشباع میتواند صبحانه مفیدی باشد اما نباید در مصرف آن زیاده روی کرد جهت افزایش وزن در هفته ۲-۳ بار مصرف آن در صبحانه پیشنهاد میشود.

۹- تخم مرغ یک غذای پر کالری و سالم جهت بالا بردن توده بدنی میباشد.

۱۰- حیوانات مخصوصا لوبیا حاوی مقدار زیادی پروتئین و فیبر بوده و وجودش در برنامه غذایی جهت افزایش وزن اهمیت دارد.

۱۱- ماست یونانی یک منبع مناسب با پروتئین بالا و سرشار از چربی های سالم جهت افزایش وزن میباشد.

۱۲- پنیر به عنوان صبحانه میتواند کمک کننده باشد البته سعی کنید از پنیرهای کم نمک استفاده کنید.

۱۳- پاستا یک وعده غذایی خوشمزه و پرکالری جهت افزایش وزن میباشد.

۱۴- کینوا به علت اینکه منبع کربوهیدرات هست.

۱۵- سیب زمینی یکی از اصلی ترین غذاهای چاق کننده و نشاسته ای میباشد.

۱۶- سبزیجات زمستانی مثل بروکلی و هویج و شلغم و جعفری و ترب به علت اینکه در گروه کربوهیدرات های نشاسته ای هستند حائز اهمیت میباشد.

۱۷- میوه های خشک سرشار از آنتی اکسیدان و فیبرهای سالم هستند و همچنین کالری بالایی دارند.

۱۸- نان غلات سبوس دار یکی دیگر از منابع خوب کربوهیدرات برای افزایش وزن هست.

۱۹- آووکادو یک متده غذایی چرب و سرشار از کالری میباشد.

۲۰- روغن های سالم مثل روغن نارگیل و کنجد و آووکادو برای استفاده روی سالاد و غذاهای پخته شده جهت افزایش وزن موثر میباشد.

۲۱- شکلات تلخ یک آنتی اکسیدان پرچرب و پر کالری میباشد.

۲۲- فست قود هایی مثل برگر و پیتزا قارچ و گوشت و مرغ به علت پر کالری بودن هفته ای یکبار مصرف آن میتواند جهت افزایش وزن کمک کننده باشد.

## چطور صورتم پر بشه؟ – بهترین روش چاقی صورت – طبیعی و خانگی

اگر می خواهید صورت خود را پر کنید و آن را چاق تر و گردتر نشان دهید، ممکن است برخی از روش های طبیعی و خانگی را امتحان کنید که به عقیده بسیاری از افراد موثر است. حتما برای چاقی صورت از مشاور تغذیه کمک بگیرید.



## نتیجه گیری

در این مقاله سعی شد تا روش های افزایش وزن با رژیم اصولی به شما ارائه شود. پیشنهاد می کنیم از مشاوره تغذیه ما استفاده کنید تا نتایج شگفت انگیز آن را مشاهده کنید. به یاد داشته باشید که برای افزایش وزن خودسرانه عمل نکنید و حتما برنامه رژیم غذایی اصولی و علمی برای افزایش وزن و برنامه ورزشی اصولی داشته باشید و زیر نظر یک متخصص و مشاور تغذیه به افزایش و کاهش وزن دلخواه خود برسید.

دانلود PDF مقاله

مقاله بعدی  
۲۲ راهکار خروج از استپ وزنی!

مقاله قبلی  
رژیم غذایی اصولی برای ورزشکاران

## دیدگاهتان را بنویسید

نشانی ایمیل شما منتشر نخواهد شد. بخش‌های مورد نیاز علامت‌گذاری شده‌اند \*

دیدگاه \*

ایمیل \*

نام \*

فرستادن دیدگاه

### نمادها

logo-samandehi

### آدرس

تهران، خیابان ولیعصر بالاتر از بهشتی،  
کوچه پردیس، پلاک ۵

تاس: ۰۲۱-۹۱۳۰۱۵۰۵

### منو سریع

- مشاوره کسب و کار
- مشاوره شغلی
- مشاوره خانواده



از سال ۱۳۹۴ در کنار شما هستیم تا رویاهایتان را  
به واقعیت تبدیل کنیم.

“ما خواسته‌ایم، پس می‌شود”

