

برای آنان که در پی چاقی اند



گام اول برای چاق شدن، دلیل لاغری را بفهمید

نخستین قدم برای چاق شدن را پیدا کردن دلیل آن است و بسته به نوع لاغری راه

درمان آن هم متفاوت است. یکی از دلایل لاغری، پرکاری غده تیروئید است که

باعث افزایش سوخت و ساز در بدن می‌شود. در این صورت هر چقدر هم غذا

بخورید به دلیل سوخت و ساز بالای بدن، لاغر می‌مانید.

عامل دیگر لاغری بیماری بی‌اشتهایی عصبی است و بیمارانی که بی‌اشتهایی

عصبی دارند برای چاق شدن باید ابتدا، عوامل استرس‌زا را در اطراف خود کاهش دهند.

از سوپی دیگر برخی افراد، لاغری را از خانواده‌های‌شان به ارث می‌برند که معمولا پس از طی دوران نوجوانی و جوانی، چاق می‌شوند. لاغری وقتی ایجاد می‌شود که دریافت انرژی از طریق مواد غذایی کمتر از مصرف آن در بدن باشد. لاغرها به ۲ گروه سالم و بیمار تبدیل می‌شوند. لاغری‌های سالم، معمولا در طول زمان اضافه وزن پیدا می‌کنند، اما لاغری‌های بیمار، کم غذا هستند و مواد مغذی لازم به آنها نمی‌رسد و به همین دلیل باید به پزشک مراجعه کنند.

گام دوم، رژیم خوشمزه

اگر شما از آن دست لاغری‌های رنجور باشید که دلیل اصلی لاغری‌تان فقط رژیم بد غذایی است خیلی آسان می‌توانید با تغییر این رژیم، به مرور زمان وزنتان را به حد مطلوب برسانید. در رژیم غذایی برای چاق شدن از غذاهای کم‌حجم و پرکالری مانند کره، عسل، خرما و مغز دانه‌ها استفاده کنید. برخی لاغرها برای چاق شدن سراغ مواد غذایی پرخطر می‌روند مثلا میزان روغن غذایشان را زیاد می‌کنند یا شکر و شیرینی را در رژیم غذایی‌شان افزایش می‌دهند؛ این نوع روش‌ها به سلامت لاغرها آسیب می‌رساند و حتی احتمال دارد باعث بیماری‌های قلبی و

عروقی شود!

گام سوم، چطور غذا بخوریم؟

محیطی که لاغرها در آن غذا می‌خورند باید دلچسب و مطلوب باشد. فرد لاغری که می‌خواهد با غذا خوردن چاق شود، باید غذایش را در محیطی به دور از استرس بخورد. اگر لاغری سفره‌تان را رنگین کنید حتی اگر شده با شاخه گلی. غذایتان باید خوش طعم و خوشبو باشد و به هیچ وجه با اصرار دیگران، زیادتر از حد توان‌تان غذا نخورید چون در این صورت از غذا دلزده می‌شوید و در دفعات بعدی حوصله خوردن نخواهید داشت.

زیاد کردن وعده‌های غذایی یکی از راه‌های چاق شدن است، حتی اگر در هر وعده میزان غذای مصرفی‌تان کم باشد خوردن آب با فاصله کمی از آغاز یا پایان وعده‌های غذایی، برای لاغرها ضرر دارد، چون شیره‌های گوارشی را رقیق می‌کند و غذا به درستی هضم نمی‌شود.

گام چهارم ، لاغر شکم قلبه نشوید!

شما هم شنیده‌اید برخی لاغر‌ها می‌گویند اگر ورزش کنند آب می‌شوند و به همین

دلیل در طول رژیم غذایی‌شان برای چاق شدن، از جایشان تکان نمی‌خورند،

می‌دانید نتیجه‌اش چه می‌شود؟ یک شکم قلنبه!

ورزش نکردن در لاغر‌ها باعث چاقی موضعی می‌شود و برای جلوگیری از چنین

اتفاقی، آنها باید ورزش و پیاده‌روی را در برنامه‌های روزانه خود بگنجانند.

بی‌حرکتی عضلات لاغر‌ها را ضعیف می‌کند در حالی که ورزش عضلات آنها را قوی

و بزرگ می‌کند و حتی بر اشتها‌شان اثر می‌گذارد. بزرگمهر البته تاکید می‌کند که

پیاده‌روی نباید با فاصله‌ای نزدیک از آغاز غذا خوردن انجام شود چون احتمال دارد،

اشتها را کور کند و به همین دلیل باید میان ورزش و غذا خوردن فاصله بیندازید

چطور با طب سنتی وزن اضافه کنید



ممکن است در اطراف شما افراد لاغری باشند که در آرزوی افزایش وزن هستند و

با وجود تجربه کردن رژیم‌های غذایی گوناگون به همراه مکمل‌های رنگارنگ،

افزایش وزن قابل توجهی را شاهد نبوده‌اند و در نهایت ناامید از افزایش وزن، به رژیم غذایی معمول خود برگشته‌اند. به احتمال زیاد متخصصین تغذیه در طول تجربه کاری خود به این نتیجه رسیده‌اند که افزایش وزن مشکل‌تر از کاهش وزن است.

گاهی با تمامی مراقبت‌های غذایی و استفاده از داروهای گوناگون، فرد ممکن است افزایش وزن کمی داشته باشد و با یک استرس و تغییر پیش آمده در وضعیت زندگی خود، همان وزن به دست آورده را از دست دهد. اما برآستی چرا رژیم‌های غذایی طب نوین برای تمامی افراد لاغر، افزایش وزن موفقیت‌آمیز و پایداری را به ثمر نمی‌آورند؟

یکی از علل شکست در درمان لاغری، پیروی از رژیم غذایی افزایش وزن بدون در نظر گرفتن مزاج است. هر فردی بسته به عوامل ژنتیکی و محیطی دارای مزاج‌های مختلفی است. مزاج‌ها با توجه به سن، فصل، رژیم غذایی، بروز بیماری‌ها و ... می‌توانند تغییر کنند.

علائم سوء مزاج صفراوی

هر مزاج دارای دو علامت عینی (علائمی که از ظاهر فرد نمایان است) و ذهنی

(علائمی که با پرسش از بیمار به آنها دست می‌یابیم) می‌باشد.

علائم عینی: ۱) (جثه لاغر عضلانی ۲) پوست شفاف زرد ۳) موهای زبر و مجعد ۴)

گوشه چشم مایل به زرد رنگ ۵) قفسه سینه پهن و کمی عضلانی

علائم ذهنی: ۱) (تلخی طعم دهان به خصوص در صبحگاه ۲) ترشح بزاق کم، دهان

خشک، عطش فراوان ۳) ادرار زرد، غلیظ و سوزاننده ۴) هضم سریع غذا و اشتهای

زیاد ۵) سردرد در یک طرف گیجگاه ۶) یبوست در برخی از افراد ۷) زود عصبانی

شدن ۸) ریزش مو بیش از حد طبیعی ۹) خواب کم

البته انتظار نمی‌رود که تمامی علائم مذکور در یک فرد صفراوی دیده شود، اما در

صورتی که اکثر این علائم در فردی مشاهده شود، می‌توان گفت که به احتمال زیاد

فرد دارای سوء مزاج صفراوی است.

راه‌های کمک کننده به درمان لاغری در صفراوی مزاج‌ها:

از آنجایی که این افراد دارای مزاج گرم و خشک هستند، استفاده از مواد غذایی

سرد و تر برای افزایش وزن به همراه توصیه‌های غذایی طب نوین مفید خواهد بود.

مواد غذایی سرد و تر: لبنیات به خصوص شیر و ماست شیرین، مرکبات، انار،

تمشک، بادام بدون پوست نازک قهوه‌ای، ماء‌الشعیر، کاسنی، عدسی، هندوانه،

گوشت گاو، گوساله، ماهی و سکنجبین. عرق کاسنی یکی از بهترین موادی است

که برای دفع صفرا در این افراد توصیه می‌شود. مخلوط سرکه، کاسنی و شکر(۱)

قاشق غذاخوری ۳ بار در روز) توصیه می‌شود.

اشتهاآورهای مفید در صفراوی مزاج‌ها: نمونه‌هایی از اشتهاآورها در افراد لاغر

صفراوی عبارتند از رب انار به اندازه نصف قاشق غذاخوری یا ۲ قاشق غذاخوری

آب انار و یا استفاده از عرق کاسنی قبل از غذا.

روغن‌های مفید برای پوست صفراوی مزاج‌ها: به دلیل خشکی پوست در افراد

صفراوی، استفاده از روغن‌های کاهو و بنفشه بر روی پوست و ماساژ دورانی بدن

به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه توصیه می‌شود. افزایش رطوبت به افزایش وزن کمک

می‌کند.

علائم افراد سوداوی

علائم عینی: ۱) (لاغر استخوانی ۲) وجود رگه‌های سیاه در چشم ۳) رنگ تیره

پوست ۴) موهای مجعد(نه به اندازه‌ی افراد صفراوی)، پریشیت و متراکم ۵) قفسه

سینه کوچک ۶) سیاهی زیر چشم ۷) پوست زبر و سرد ۸) ترشی طعم دهان

علائم ذهنی: ۱) (اشتهای کاذب ۲) خواب زیاد و سبک ۳) نفخ ۴) احساس کشیدگی

در مجاری ادراری

البته انتظار نمی‌رود که تمامی علائم مذکور در فرد سوداوی دیده شود، اما در صورتی که اکثر این علائم در فردی مشاهده شود می‌توان گفت که به احتمال زیاد فرد دارای سوء مزاج سوداوی (سرد و خشک) است.

راه‌های کمک کننده به درمان لاغری در سوداوی مزاج‌ها: در کنار توصیه‌های معمول تغذیه‌ای در این افراد، اصلاح تغذیه‌ای توسط استفاده از مواد غذایی گرم و تر باید صورت گیرد. از جمله مواد غذایی گرم و تر می‌توان به مصرف شربت عسل، بادام به همراه پوست نازک قهوه‌ای، ماء‌الشعیر (جهت رفع خشکی بدن)، شلغم، گوشت گوسفند، پرندگان و شترمرغ اشاره کرد.

در افراد سوداوی مواد غذایی سرد و تر باید به همراه مصلحات (زیره، دارچین، زنجبیل، نعناع، زعفران و...) مصرف شود.

اشتها‌آورهای مفید در سوداوی مزاج‌ها: عرق ترخون یا عرق بومادران به اندازه ۱ قاشق غذاخوری ۳ بار در روز نیم ساعت قبل از غذا برای افزایش اشتها در افراد سوداوی مفید است.

روغن‌های مفید برای پوست سوداوی مزاج‌ها: ماساژ دورانی بدن توسط روغن بنفشه یا روغن بادام به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه در روز نیز برای رفع خشکی بدن مناسب است.

توصیه‌های مشترک برای درمان لاغری در صفرا و سوداوی مزاج‌ها:

۱ (غذاهای سرخ کردنی به دلیل خشکی و کمی رطوبت در این افراد چندان

مناسب نیست. غذاهای کبابی و ترجیحا آبیژ مناسب‌تر است.

۲ (از آنجایی که بیشترین ساعت جذب و دفع مواد غذایی ۱۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر

است، در این بازه زمانی سعی شود از مواد غذایی نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی

آبیژ و ماکارونی بیشتر استفاده شود. موز، مویز، شیر برنج، حریره بادام، ارده و

شیره خرما در این دامنه زمانی بهتر است مصرف شود.

مزاج در افراد لاغر

اکثر افراد لاغر دارای یکی از دو مزاج گرم و خشک (سوء مزاج صفراوی) و یا مزاج

سرد و خشک (سوء مزاج سوداوی) هستند. خشکی بدن دلیلی بر لاغری این افراد

است. بنابراین رفع خشکی و افزایش رطوبت بدن، یک راه حل مشترک کمک کننده

برای درمان لاغری در کنار استفاده از یک رژیم غذایی مناسب و تغییر در شیوه

زندگی است

PERFECT INFORMATION

