

# روشهای سالم افزایش وزن

اکثر افراد به اشخاصی که می‌خواهند وزن اضافه کنند، غبطه می‌خورند چون تعداد افرادی که دچار اضافه وزن هستند بیشتر بوده و برای این افراد پرهیزات غذایی بسیار دشوار می‌باشد.

اما افرادی که سعی می‌کنند وزنشان را در یک محدوده سالم و ثابت نگه دارند یا در تلاشند که وزن اضافه کنند نیز کار سخت و دشواری را پیش رو دارند. نیاز به افزایش وزن در موارد مختلف و توسط افراد مختلفی مورد توجه قرار می‌گیرد، مثل افرادی که دچار کم‌اشتهایی هستند، افرادی که ورزشهای دارای سوخت و ساز بالا انجام می‌دهند، اشخاصی که می‌خواهند حجم عضلاتشان را افزایش و افرادی که بطور ژنتیکی لاغر هستند.

**خوشبختانه، افزایش دادن وزن عملی نسبتاً ذاتی بوده و نیاز به اقدامات شدید و گرانقیمت ندارد؛ رعایت کردن یکسری اصول و محاسبات پایه و تغییر دادن سبک زندگی می‌تواند باعث نتایج تاثیر گذاری گردد.**

متخصصان تغذیه معتقدند که کمی کمبود وزن داشتن لزوماً یک مشکل نمی‌باشد. دکتر سیلویا اسکات متخصص تغذیه بیان می‌کند: اگر شما با این کمبود وزن مشکلی ندارید و می‌توانید بطور مناسب عمل کرده و ورزش کنید، داشتن وزنی پایین‌تر از وزن ایده‌آل بدن‌تان مشکل جدی به شمار نمی‌رود و مطالعات نشان داده‌اند که این امر نتایج سلامت خوبی را به دنبال دارد.

با اینحال، اگر شما می‌خواهید یا نیاز است که وزن اضافه کنید، بهتر است این کار را از روش درست و سالم انجام دهید تا از چاقی‌های موضعی مخصوصاً در ناحیه شکم جلوگیری کنید.

## شمارش کالری، اما مصرف مواد مغذی

برای افزایش وزن بر روی مواد غذایی سالم تمرکز کنید، زیرا اگرچه میزان کالری دریافتی برای شما مهم می‌باشد ولی تغذیه خوب و سالم هنوز هم یک اصل ضروریست.

برای افزایش وزن نیاز به مصرف مواد غذایی پرانرژی داریم، اما این مواد غذایی بایستی سرشار از مواد مغذی بوده و دارای ارزش تغذیه ای بالا باشند. در اینجا هدف انتخاب غذاهای سرشار از ویتامین، مواد معدنی، مواد مغذی و پرانرژی می باشد که همه اینها در صورتی که تغذیه فرد متناسب باشد، برای بدن تامین می گردند.

## افزایش جرم عضلانی

دکتر رزنبوم می گوید: ورزشکارانی که می خواهند وزن اضافه کنند بایستی مقادیر کافی انرژی و پروتئین از طریق غذا همراه با تمرینات بدنسازی مناسب وارد برنامه روزانه شان کنند تا افزایش وزنشان از طریق صحیح صورت گیرد.

## چگونه وزنمان را افزایش دهیم؟

### قسمت اول: خوردن برای افزایش وزن

راتعین کنید که چه مقدار بیشتر باید بخورید تا یک کیلوگرم اضافه کنید.

برای بالا بردن وزن به اندازه یک کیلوگرم، شما به ۳۵۰۰ کالری بیشتر از میزان سوخت و ساز بدن در حال استراحت (RMR) نیاز خواهید داشت. برای این کار شما باید:

- محاسبه RMR یا میزان سوخت و ساز بدن در حال استراحت. میزان سوخت و ساز بدن در حال استراحت، میزانی از انرژی است که بدن ما در هر روز نیاز دارد تا وزنمان را در حالت ثابت نگه دارد. در اینجا چگونگی محاسبه آن را از طریق فرمول میفلین-اس تی جنور ذکر خواهیم کرد.
- برای محاسبه RMR اطلاعاتی نظیر وزن به کیلوگرم، قد به سانتی متر و سن نیاز می باشد.
- اطلاعات خود را در این فرمول وارد کنید:

محاسبه RMR در زنان:

$$\text{RMR} = 161 - 5 \times \text{سن} - 6.25 \times \text{قد} + 10 \times \text{وزن}$$

محاسبه RMR در مردان:

$$\text{RMR} = 5 + 5 \times \text{سن} - 6.25 \times \text{قد} + 10 \times \text{وزن}$$

▪ مسلماً همه ما چند هزار کالری بیشتر از میزان RMR در طول یک روز نرمال انرژی می‌سوزانیم، این فرمول‌ها تنها برای محاسبه حداقل نیاز بدن به انرژی و آغاز یک رژیم غذایی درست برای افزایش وزن می‌باشد.

## ۲. محاسبه میزان فعالیت

از آنجایی که خوشبختانه همه ما در تمام طول روز در بستر نیستیم، بایستی میزان انرژی را که در حین فعالیت‌های روزانه مان می‌سوزانیم را محاسبه کنیم. در مورد قبل ما میزان RMR را محاسبه کردیم، در اینجا با استفاده از فرمول هریس بندیکت، RMR را، معادل میزان سوخت و ساز پایه بدن (BMR) در نظر گرفته و میزان انرژی کل مورد نیاز روزانه بدن را متناسب با میزان فعالیت بدنی هر فرد اندازه‌گیری می‌کنیم. برای محاسبه میزان انرژی مورد نیاز روزانه بایستی BMR در فاکتور فعالیت روزانه مناسب ضرب شود:

**فرمول هریس بندیکت:**

محاسبه BMR در زنان:

$$\text{BMR} = 447.6 + (9.25 \times \text{وزن}) + (3.10 \times \text{قد}) - (4.33 \times \text{سن})$$

محاسبه BMR در مردان:

$$\text{BMR} = 88.4 + (13.4 \times \text{وزن}) + (4.8 \times \text{قد}) - (5.68 \times \text{سن})$$

- اگر تحرک ندارید یا خیلی کم ورزش می کنید: BMR را در ۱٫۲ ضرب کنید.
- اگر فعالیت بدنی سبک دارید ( ورزش یا تمرینات سبک ۱ تا ۳ روز در هفته): BMR را در ۱٫۳۷۵ ضرب کنید.
- اگر تقریباً فعال هستید ( ورزش و تمرینات متوسط ۳ تا ۵ روز در هفته): BMR را در ۱٫۵۵ ضرب کنید.
- اگر خیلی فعال هستید ( ورزشها و تمرینات سخت ۶ تا ۷ روز در هفته): BMR را در ۱٫۷۲۵ ضرب کنید.
- اگر فوق العاده فعال هستید (ورزشها و تمرینات خیلی سخت و کار فیزیکی): BMR را در ۱٫۹ ضرب کنید.
- به عنوان مثال یک مرد ۴۸ ساله که ۱۸۰ سانتی متر قد و ۸۰ کیلوگرم وزن دارد اگر این مقادیر را در فرمول بالا قرار دهد میزان سوخت و ساز پایه یا BMR بدنش ۱۷۵۱ کالری در روز می باشد و میزان سوخت و ساز بدن در حال استراحت یا RMR بدنش ۱۶۹۴ کالری در روز خواهد بود. اگر این مرد تقریباً فعال بوده و بطور متوسط ۳ تا ۵ روز در هفته ورزش کند، او باید ۱۷۵۱ کالری (BMR) را در ۱٫۵۵ ضرب کند که معادل ۲۷۱۴ کالری می شود. این میزان انرژی است که فرد در طول روز نیاز دارد تا وزنش ثابت باقی بماند. حالا شما می دانید بدنتان در طول روز چه مقدار کالری می سوزاند و می توانید میزان انرژی یا کالری اضافه مورد نیاز برای افزایش وزن را محاسبه کنید.
- هدف شما بایستی افزایش وزن به میزان ۴۵۰ تا ۹۰۰ گرم در هفته باشد. بیشتر از این میزان می تواند منجر به انتخاب رژیم غذایی نامناسب و ناسالم توسط شما گردد که در اینصورت خیلی سریع وزن اضافه می کنید و خیلی سریع هم وزننتان پایین می آید.
- در ابتدا، سعی کنید در هر روز ۵۰۰ کالری به رژیم غذایی تان اضافه کنید. به عنوان مثال، اگر شما به ۲۳۰۰ کالری در روز نیاز دارید تا وزننتان ثابت بماند، سعی کنید این مقدار را به ۲۸۰۰ کالری در روز افزایش دهید. این مقدار در طول یک هفته بایستی حداکثر به ۳۵۰۰ کالری افزایش پیدا کند تا منجر به افزایش وزن به اندازه ۴۵۰ گرم شود.

### ۳ سعی کنید ۳ وعده غذایی و ۲ میان وعده داشته باشید.

خوردن غذا طبق یک برنامه منظم می تواند به شما کمک کند که مطمئن باشید که هر روز مقدار کافی انرژی دریافت می کنید. حتما صبحانه کامل و مفصل، ناهار و شام را بخورید و بین آنها حتما ۲ میان وعده ضروریست. برنامه رژیم افزایش وزن را با غذاهای مغذی شروع کرده و سپس می توانید غذاهایتان را با ترکیبات افزودنی نظیر ماست، میوه، آجیل ها و چربیهای سالم غنی سازید.

بدون توجه به دلیل شما برای افزایش وزن، مصرف اسنک ها و تنقلات و میان وعده های کوچک در طول روز روشی برای دریافت بیشتر انرژی می باشد.

دکتر رزنبوم متخصص تغذیه و استاد دانشگاه جورجیا می گوید: سعی کنید وعده های غذایی تان را به ۶ وعده در روز تغییر دهید طوری که حداقل ۳ وعده آن ( وعده های اصلی) حاوی پروتئین، نشاسته، سبزیجات و چربیها باشد.

یک وعده غذایی ساده به عنوان مثال شامل مقداری کباب ترکی به همراه نان سبوس دار با کمی مایونز و سیب زمینی به همراه یک اسموتی میوه ای می باشد.

دفعات خوردن غذا را زیاد کرده و غذاهایتان را عاقلانه انتخاب کنید و سپس می توانید انتظار داشته باشید که بطور متوسط هفته ای ۲۲۰ تا ۴۵۰ گرم وزن اضافه کنید.

### ۴ بر روی مواد غذایی سنگین و مقوی تمرکز کنید.

شما نباید منحصرآ روی مواد غذایی پرچرب برای افزایش وزن تمرکز کنید. در واقع، شما بطور متناسب و سالمی وزن اضافه خواهید کرد اگر رژیم غذایی تان را طوری تنظیم کنید که حاوی مواد غذایی مقوی تر و چاشنی های اضافه باشد. این موارد را حتما در نظر بگیرید:

▪ نوشیدنی ها: سعی کنید شیک ها و اسموتی های حاوی پروتئین، آلبمیوه های طبیعی یا شیر کامل را مصرف کنید و از نوشابه های گازدار یا رژیمی پرهیز کنید.

▪ نان ها: نان های مقوی و غنی نظیر نان گندم سبوس دار، سبوس جو دوسر، نان جو سیاه و نان چاودار، بسیار مغذی تر از نان با آرد سفید هستند. این نان ها را به تکه های ضخیم برش

داده و با دست و دلبازی کره بادام زمینی، مربا، عسل، حمص یا پنیر خامه ای را روی آنها مالیده و میل کنید.

▪ **سبزیجات:** به دنبال سبزیجات نشاسته ای نظیر سیب زمینی، نخودها، ذرت، هویج، کدو حلوائی و چغندر باشید. سبزیجاتی که آب زیاد دارند (بروکلی، گل کلم، کدو سبز، لوبیا سبز، خیار) را زیاد مصرف نکنید.

▪ **میوه ها:** میوه های غنی نظیر موز، گلابی، سیب، آناناس و میوه های خشک و میوه های آبدار مثل پرتقال، هلو، آلو، توت ها و هندوانه را بیشتر مصرف کنید.

▪ **سوپ ها:** به جای سوپ های ساده، سوپ های تهیه شده از خامه و شیر را مصرف کنید. اگر به ادم یا فشار خون بالا مبتلا هستید از سوپ های آماده موجود در سوپر مارکت ها خودداری کنید زیرا این سوپ ها سرشار از مواد نگهدارنده و سدیم هستند.

▪ **روغن ها:** زمانی که در حال آشپزی هستید، می توانید کمی بیشتر از قبل از روغن استفاده کنید. سالم ترین روغن ها، روغنهای گیاهی خالص نظیر روغن زیتون، روغن نارگیل، روغن کانولا و البته کره طبیعی و محلی. روغنهای کمتر سالم که هنوز هم به عنوان منبع قابل پذیرش روغن مورد استفاده قرار می گیرند آنهایی هستند که حاوی مقادیر بالایی اسیدهای چرب امگا ۶ هستند، نظیر روغن گلرنگ، روغن آفتابگردان و روغن بادام زمینی. روغنهای ناسالم روغنهایی هستند که دارای چربیهای ترانس می باشند مثل روغن جامد قنادی و روغن دانه سویا.

▪ **پخشینه ها ( هر ماده غذایی که مانند کره روی نان مالیده می شود):** پخش کردن و مالیدن این مواد غذایی پرانرژی روی نان تست، بیسکویت های سیوس دار، نان پیتا و هر نوع منبع کربوهیدراتی از بهترین روشهای افزایش جذب انرژی به شمار می روند. تعدادی از بهترین پخشینه های پرکالری شامل گواکاموله (نوعی سس با آووکادو)، روغن زیتون، پنیر خامه ای، حمص، کره، کره بادام زمینی، تکه های پنیر و مایونز می باشند. برای دریافت انرژی بیشتر، موارد بالا را می توانید با گوشت مرغ یا ماهی ورقه شده مخلوط کرده و میل کنید.

▪ **مکمل ها:** برخی از مکمل های تغذیه ای بطور ویژه ای برای افزایش وزن طراحی شده اند. برند ها و محصولات در بازار وجود دارند که برای افرادی که از بیماری هایی که منجر به کاهش وزن می شوند نظیر بیماری کرون ( بیماری التهابی روده)

و پرکاری غده تیروئید رنج می برند، تجویز می شود.

## ۵. پرهیز از چربیهای ترانس

چربیهای ترانس می توانند چربی شکم را افزایش دهند و به همان اندازه میزان انسولین را نیز بطور ناسالمی بالا ببرند. بنابراین رژیم غذایی تان را عاری از مارگارین، روغن جامد شیرینی پزی، تنقلات بسته بندی شده و گوشت های فرآوری شده نگه دارید.

## ۶. پروتئین زیادی مصرف کنید.

فقدان پروتئین می تواند منجر به کاهش حجم عضلانی بدن گردد حتی اگر شما کالری زیادتری نیز مصرف کنید. در اینجا تعدادی از مواد غذایی غنی از پروتئین را ذکر می کنیم:

- دانه سویای جوشیده شده
- سویا یا پودر وی پروتئین
- بادام زمینی یا کره بادام زمینی
- استیک یا همبرگر
- مرغ
- تن ماهی

## قسمت دوم: ساخت عضلات برای افزایش وزن

### ۱. بدنسازی با وزنه را شروع کنید.

ساخت عضلات از طریق ورزشهای بدنسازی با وزنه نه تنها وزن اضافی را به حجم عضلانی بدن تبدیل خواهد کرد، بلکه اشتها را نیز تحریک می کند. قبل از شروع این نکات را در نظر بگیرید:

- ساخت ماهیچه اضافه سرعت متابولیسم بدن را افزایش خواهد داد، بنابراین باید کالری بیشتری را مصرف کنید تا وزنتان را حفظ کنید یا وزن اضافه کنید.
- در طول اولین ماه از بدنسازی، اگر شما برنامه تان را بطور منظم اجرا کنید، ممکن است افزایش وزن فاحشی را تجربه کنید. هرچند، این هم انتظار می رود که بعد از این دوره اولیه این میزان کاهش یابد. با اینحال شما این مرحله را با ارزیابی مجدد وزن و جرم عضلانی بدن پشت سر می گذارید، در حالی که رژیم غذایی تان را تغییر داده و غذاهای بیشتری به آن اضافه کرده و از طرف دیگر وزنه های سنگین تری را به کار می برید.

▪ زمانی که شما یک برنامه ورزشی جدید را آغاز می کنید، غالباً درد عضلانی شدیدی را تجربه خواهید کرد که شروع درد عضلانی تاخیری (DOMS) نامیده می شود. این درد کاملاً طبیعی و نرمال بوده و نباید برای برطرف شدن این درد، برنامه بدنسازی را کنار گذاشت. این درد ۳ تا ۵ روز طول می کشد تا از بین رود.

### **۲. رژیم غذایی تان را با پروتئین بیشتر تکمیل کنید.**

در طول برنامه بدنسازی، یک رژیم غذایی غنی از پروتئین می تواند به شما در افزایش وزن کمک کند. سعی کنید بعد از پایان ورزش، وعده های غذایی کوچک ولی غنی از پروتئین را مصرف کنید.

▪ از ایجاد حالتی به نام گرسنگی خرگوشی پرهیز کنید. این وضعیت می تواند در اثر افزایش فعالیت فیزیکی همراه شده با رژیم غذایی که تقریباً و منحصرأ غنی از پروتئین بدون چربی می باشد ایجاد شود. رژیم غذایی تان حتماً باید حاوی مقادیر کافی چربی نیز باشد.

### **۳. قسمت سوم: راههای مشکل گشا**

**۱. امیدوار نباشید که با خوردن بیشتر می توانید باعث چاق شدن نقاط خاصی از بدن شوید!**

چگونگی و الگوی انتشار چربی در بدن عمدتاً توسط ژنتیک تعیین می گردد و نمی تواند تنها بوسیله رژیم غذایی تغییر داده شود. اگر شما معمولاً در ناحیه شکمی دچار تجمع چربی می شوید ولی دلتان می خواهد که در ناحیه باسن تجمع چربی بیشتری داشته باشید، بهترین راه این است که با انجام تمرینات ورزشی مخصوص عضلات این ناحیه (عضلات گلوئئال) را حجیم تر سازید.

### **۲. به پزشک مراجعه کنید.**

اگر علیرغم رعایت موارد گفته شده، نتوانستید وزن خود را افزایش دهید، به یک متخصص تغذیه یا پزشک خانوادگی خود مراجعه کنید. ممکن است مشکل زمینه ای وجود داشته باشد که مانع از جذب چربی یا ساخت ماهیچه در بدن شما می شود.

### **۳. وزن تان را هر روز در یک ساعت مشخص و یکسان اندازه گیری کنید.**

به دلیل اینکه وزن ما می تواند در طول ساعات مختلف روز نوسان



داشته باشد، سعی کنید یک زمان مشخص را برای اندازه گیری وزن‌تان تعیین کنید. بسیاری از افراد ترجیح می دهند که وزنشان را در ابتدای روز قبل از خوردن صبحانه اندازه گیری نمایند.

#### ۱۴ از پرخوری زیاد بپرهیزید.

نشان داده شده است که چرخه پرخوری و ناشتایی دارای اثرات منفی بر روی میزان گلوکز و انسولین بوده و بطور بالقوه باعث آسیب به فرایندهای سوخت و سازی بدن در طولانی مدت می شود. به جای پرخوری در یک وعده غذایی به دلیل دریافت مقادیر بالای کالری، سعی کنید که مواد غذایی را در وعده های مختلف توزیع کرده و در تمام طول روز مقدار کافی مواد مغذی دریافت کنید.