Автор: admin
28.07.2012 10:36 -

Как набрать вес, или Что нужно делать, чтобы поправиться?

В детстве мальчишки дразнили мою соседку дистрофиком. Соседские тетушки смотрели на неё с плохо скрываемой жалостью и сочувственно спрашивали у мамы, чем ее дочка болеет. А она просто не хотела есть и чувствовала себя относительно нормально. Относительно, потому, что иногда её под угрозой наказания все-таки заставляли опустошать тарелку. Возможно, постоянными уговорами и угрозами ей просто отбили аппетит. А возможно, ей было просто лень кушать (и такое тоже бывает!).

Её худощавость (повзрослев, она заменила это слово на «стройность») никогда не доставляла ей самой особого дискомфорта. Даже наоборот. Сейчас она может есть в любое время суток все, что пожелает и в любом количестве. И не бегает взвешиваться до и после приёма пищи.

Но я знаю многих людей, которым их нездоровая худоба доставляет одни неприятности. И им очень хотелось бы добрать до «нормы» несколько килограммов. Как известно, нормальный вес рассчитывается по формуле: рост в см – 110 (для девушек), и рост в см – 100 (для юношей). И еще, сейчас много говорят об анорексии. Особенно это актуально для девушек-моделей. Мода на фигуру жертвы концлагеря проходит. Возможно, эта информация поможет кому-то приобрести немного более округлые формы.

Итак, **чтобы набрать вес**, нужно питаться *часто* и *регулярно*, и *более калорийными* про дуктами.

Например, обратите внимание на продукты с высоким содержанием белка: фасоль, горох, чечевицу и другие бобовые; на продукты с высоким содержанием крахмалов – картофель и рис.

Чтобы набрать вес, а не нарастить жировую ткань, необходимо заниматься спортом. Именно поэтому в питании должно присутствовать много белка, способствующего росту новой мышечной ткани. Белок не должен замещать жиры и углеводы, так как основное количество калорий поступает в организм при их расщеплении.

Продукты, которые помогают набрать вес:
Хлеб зерновой, крупы, рис, макароны.

Фрукты свежие, консервированные в сиропе, сухофрукты, засахаренные в глюкозе, фруктовые соки и нектары.

Овощи: авокадо, оливки, картофель, кукуруза, бобовые, кабачки, патиссоны, тыква.

Мясо, птица, рыба, яйца, орехи: говядина, свинина, баранина, лосось, семга, форель, омлет, арахисовое масло и т.п.

Молоко, фруктовые йогурты, твердые сыры, мороженное, пудинги, сливочные творожки, глазированные сырки, молочные коктейли.

В умеренных количествах можно употреблять жиры, масла и сладости, потому что если слишком ими увлечься можно не вес набрать, а получить дряблый жирок.

Знать те продукты, которые помогают набрать вес, это хорошо, но их еще нужно **уметь применять**
. Например:
- Используйте молоко вместо воды, когда варите каши.
- К бутербродам добавляйте авокадо, сыр и салатную заправку. Даже обезжиренная салатная заправка и сыр уже добавляют калории в ваше блюдо.
- Смешивайте вареное мясо, пшеничные проростки, орехи, бобовые и сыр, когда готовите овощную запеканку, блюда на гарнир или макароны.

Напитки, которые помогают набрать вес:
Молоко, соки, энергетические напитки.

Чтобы набрать вес, нужно перекусывать между основными приемами пищи. Для этой

цели подойдут следующие продукты: сырные палочки, молочные коктейли, злаковые батончики, сухофрукты, йогурты, хлебцы.

И в заключение о том, какие физические упражнения помогут набрать вес. Аэробика вам не подойдет, как собственно и бег, и танцы. Для того чтобы поправиться, нужны силовые упражнения, выполняемые на тренажерах, либо с гантелями.

Вызвать отсутствующий аппетит часто помогают **некоторые хитрости**: уютная кухня, в которой хочется проводить побольше времени, красиво оформленное блюдо, в красивой посуде (используйте тарелки желтого, оранжевого цвета – они стимулируют аппетит, тогда как, например, синяя посуда его напрочь отбивает). Не пользуйтесь тарелками маленького диаметра: на них даже маленькая порция кажется большой. А в красивую большую тарелку возникает желание еще чего-нибудь добавить.

Но не увлекайтесь особо. Иначе через некоторое время вы будете искать советы как похудеть! Поэтому присматривайтесь к своему отражению в зеркале и прислушивайтесь к своему здоровью и самочувствию. Главное, чтобы вам самим было удобно (во всех отношениях) в вашем весе. Неважно, это 100 кг или 45. Любите и цените себя, и другие будут к вам относиться так же!

Автор - **Татьяна Филатова**
Источник