

توصیه های تغذیه

آنچه که در یک تغذیه سالم باید بدانیم

✚ علاوه بر سه وعده اصلی غذایی از ۲ یا ۳ میان وعده استفاده کنید. هیچ وعده غذایی را حذف ننمایید.

✚ یکی از نکاتی که شما باید در رژیم غذایی رعایت نمایید ایجاد تنوع غذایی است (تنوع غذایی در افزایش اشتها موثر است).

✚ در هنگام غذا خوردن به هیچ چیز دیگر فکر نکنید. استرس های روزمره را در هنگام غذا خوردن فراموش نمایید.

✚ ممکن است بدن شما در روزهای اول اشتها ی لازم برای افزایش تنوع و نیز حجم غذای توصیه شده را نداشته باشد اما پس از مدتی اشتها ی شما تغییر خواهد یافت. به غذا به عنوان بخشی از درمان بیماری خود نگاه کنید.

✚ خواب کافی را فراموش نکنید. این ساده ترین راه برای افزایش وزن است که غالباً به آن کم توجهی می شود. حداقل خواب شما ۸ ساعت در شبانه روز است.

✚ جهت تحریک اشتها، از انواع چاشنی هادر طبخ غذا استفاده کنید. به همراه غذا نیز از مواد غذایی اشتها آور مانند ترشی، لیمو و نارنج استفاده کنید.

✚ در کنار غذای خود حتماً سبزی خوردن، سالاد همراه با روغن زیتون و یا میوه زیتون مصرف نمایید.

✚ از سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی (به شکل آبپز یا پوره شده)، ذرت، نخود فرنگی، کدو حلوایی، لبو و شلغم در انواع غذاها و یا میان وعده ها استفاده کنید.

- ✚ داشتن فعالیت بدنی منظم به افزایش اشتهاى شما کمک خواهد کرد.
- ✚ بعد از تمام شدن غذا ،آب و سایر نوشیدنى ها را بنوشید زیرا نوشیدن مایعات در موقع صرف غذا باعث سوءهاضمه و احساس سیری زودرس مى گردد.
- ✚ در طول روز از خشکبار (برگه ها، کشمش، توت خشک، انجیر خشک) و مغزهایی چون فندق، پسته، بادام، گردو و... استفاده کنید.
- ✚ این نکته را در نظر داشته باشید که هرچند هدف افزایش وزن است اما حفظ سلامتی شما در درجه اول اهمیت است. مصرف بی رویه مواد غذایی حاوی چربی های اشباع از جمله کره ،خامه ،سس مایونز ،شیرینی های خامه ای ،غذاهای پرچرب سرخ شده و مواد غذایی حاوی قند های ساده دارای اثرات نامطلوبی بر روی سلامتی هستند. بنابراین این مواد غذایی را بر اساس رژیم غذایی تجویز شده و در حد معقول میل نمایید.
- ✚ مقادیر ذکر شده در این رژیم غذایی حداقل مورد نیاز برای افزایش وزن می باشد و در صورت تمایل می توانید مقادیر بیشتر از رژیم غذایی تجویز شده میل نمایید.

واحد ارتقاء سلامت