نصائح لعلاج النحافة بطريقة صحية

إن كنت تعاني من نقص الوزن، فإن كل ما عليك هو الحرص على زيادة السعرات الحرارية في طعامك، بطريقة صحية من خلال: - تناول الأسماك والدهون وحتى البذور بشكل روتيني على مدار الأسبوع، فهذا سيجعلك محتاجاً للدهون والسعرات الحرارية. - الفاصولياء واللوبيا والبازلاء المجففة وفول الصويا، مصادر جيّدة للبروتين والسعرات الحرارية.

- الحليب المجفف الذي يضاف إلى الحساء والصلصات والعصائر يساعد نسبياً في الحصول على السعرات الحرارية والبروتين، وكذلك زيت الزيتون؛ حيث إنّه يزيد من الدهون والسعرات الحرارية، ويحافظ أيضاً على صحة القلب ونظام الأوعية الدموية. - المواد الكربوهيدراتية الموجودة في الخضراوات والفواكه والحبوب. - بعض الخضراوات التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية، وبعض النشويات أيضاً كالبطاطا. - الفواكه وخاصة "الأفوكادو" يحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية والدهون المشبعة وفيتامين "ب" وكثير من الألياف، كما يحتوي الموز أيضاً على سعرات حرارية مرتفعة.

- ويمكنك زيادة القيمة الغذائية لطعامك عند تناولك الفواكه المجففة كل صباح، وبهذا تكون قد تناولت وجبات خفيفة وتحتوي على سعرات حرارية لا بأس بها.