วิธีเพิ่มน้ำหนัก อย่างมีสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 12 ม.ค. 2552

วิธีเพิ่มน้ำหนัก อย่างมีสุขภาพดี

แม้ส่วนใหญ่คนที่มีน้ำหนักเกินมักคิดว่าตัวเองมีปัญหาสุขภาพมากกว่าคนรูปร่างผอม บ้างก็แอบอิจฉาคนผอมที่กินเทาไหรก็ไมอวนเลยสักที แตแทจริงแลวการมีน้ำหนักต่ำกวามาตรฐาน บางครั้งก็แสดงถึงปัญหาสุขภาพบางอยาง เชน การทำงานของฮอรโมนผิดปกติ ซึ่งควรตรวจหาสาเหตุที่แท้จริง

แตสำหรับคนที่น้ำหนักนอยตามธรรมชาติของร่างกาย และอยากมีน้ำมีนวลมากขึ้นกว่าเดิม เรามีวิธีเพิ่มน้ำหนักอยางมีสุขภาพดีมาฝากคะ

แบ่งมื้ออาหารให้ถี่ขึ้น แทนที่จะกินอาหาร 3 มื้อหลัก ให้แบ่งเป็น 5 -6 มื้อต่อวัน

เลือกกินคาร์โบไฮเดรตคุณภาพมากขึ้น เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืชต่างๆ ขนมปังโฮลวีต หรือคาร์โบไฮเดรตจากผัก ผลไม้ อย่างข้าวโพด เผือก หรือมันอบ

เน้นโปรตีนจากเนื้อปลามากขึ้น โดยเฉพาะปลานึ่ง

ระหว่างมื้อให้วางของขบเคี้ยวไว้ใกล้มือ เช่น มิกซนัท ผลไม้แห้ง อย่างลูกเกด ถั่วหรือ ธัญพืชอบต่างๆ

ดื่มน้ำผลไม้ เป็นประจำทุกวัน โดยเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจนเกินไป วิธีนี้ช่วยเพิ่มแคลอรี่อีกทางหนึ่ง

ออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก เพราะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ แต่ไม่แนะนำให้ออกกำลังกาย แบบแอโรบิค เพราะวิธีนี้เหมาะกับการลดน้ำหนักมากกวา

รับรองว่าวิธีนี้ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นแบบไม่เสียสุขภาพแน่นอนค่ะ

ขอบคุณข้อมูล ที่นี่.คอม