



Еда для набора веса

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В то время, когда большинство населения земного шара ищет эффективные способы борьбы с лишним весом, все же находятся люди, которые мечтают его набрать. И причин тому может быть несколько. Например, излишняя худоба женщин, которая мешает им забеременеть или же слишком маленький вес мужчин, который они хотят увеличить, чтобы стать более статными и красивыми. А иногда и банальные заболевания, которые являются частыми спутниками истощенного и ослабленного организма.

Ключевые слова: еда для веса, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Питание и маленький вес

Страдая от худобы, нередко люди начинают рьяно искать специальные диеты, рецепты и даже медикаменты, которые бы помогли им решить существующие проблемы. И в этой бесконечной суете они забывают о самом главном – посещении врача. Ведь потеря веса может быть признаком серьезной болезни, связанной с обменом веществ, плохой усвояемостью отдельных продуктов или же высоким уровнем холестерина, диагностировать которую может только опытный специалист.

Тем не менее, если проблем со здоровьем нет, можно приступить к составлению своего нового рациона. По возможности в него должно входить максимум здоровой высококалорийной пищи и минимум полуфабрикатов, чипсов и конфет, или всего того, что приводит к ожирению, однако не имеет ничего общего со здоровьем. Ведь, наверняка, Ваша цель – набрать вес, и остаться физически крепким и активным, тем самым улучшив качество своей жизни, а не безнадежно испортив его.

Джейсон Ферруджиа, эксперт по силовой подготовке из США, утверждает, что «для того, чтобы набрать нужные килограммы, нужно есть каждые 2-3 часа. Причем порции должны зависеть от фактического веса человека – на каждый фунт (0,45 кг) должен приходиться 1 гр. белка в сутки. Кроме этого, нужно позаботиться и о достаточном количестве углеводов и жиров. Причем людям с быстрым метаболизмом треть суточной нормы калорий лучше черпать из

авокадо, орехов, масла холодного отжима, картофеля, риса и макарон». Также нужно пить много жидкости, чтобы избежать обезвоживания.

Из чего составлять меню?

Пожалуй, основы здорового питания всем нам известны еще со школьной скамьи. Суточная норма потребления калорий для людей в возрасте от 19 до 30 лет составляет 2400 кКал. Если они занимаются спортом – она возрастает до 3000 кКал, в зависимости от его вида.

Мужчины и женщины в возрасте от 31 до 50 лет должны потреблять соответственно 2200 кКал, повышая их количество до 3000 кКал в случае, если они любят спорт. После 50 лет людям нужно 2000 кКал в день при отсутствии физических нагрузок и до 2800 кКал при наличии таковых. При этом если человек хочет увеличить вес – свою норму необходимо повысить еще на 200-300 кКал.

Для того чтобы обеспечить их поступление в организм, а также гарантировать себе отличное самочувствие на протяжении всего дня, очень важно ввести в свой рацион три группы продуктов, а именно:

- Белки. Они позволяют организму набирать мышечную массу. Отличный источник белка – молоко. Диетологи советуют добавлять его в соусы, варить из него молочные супы или же просто пить для утоления жажды. Кроме того, белок содержится в рыбе (лососе, тунце), мясе нежирных сортов, яйцах, орехах и семечках. [1]
- Углеводы. Это не только основа меню для набора веса, но и отличный источник энергии, необходимой для обеспечения полноценной, активной жизни. Найти их можно в овощах и фруктах – брокколи, шпинате, моркови, томатах, яблоках, авокадо, манго, апельсинах или ананасах. Кроме этого, углеводы есть в коричневом рисе, зерновых и макаронах, сухофруктах и изюме. [2]
- Жиры. Для того чтобы насыщать организм жирами, не повышая уровня холестерина в крови, нужно употреблять жирную рыбу. Также подойдут орехи (миндаль, кешью, фундук, грецкие), семечки, сливочное или растительное масло холодного отжима. Последнее лучше добавлять в овощные салаты, улучшая, таким образом, усвояемость продуктов. [3]

Топ-13 продуктов, помогающих набрать вес

1. Авокадо. Это идеальный высококалорийный жирный продукт, употребление которого ничуть не вредит сердечнососудистой системе. Для набора 2.7 кг в неделю достаточно съедать всего 1 фрукт в день. [4]
2. Картофель. Отличный источник углеводов. Его можно запекать или готовить на гриле, а также добавлять в состав сэндвичей и есть в качестве перекусов. [5]
3. Макароны всех видов. Это те же углеводы. Готовить их лучше с овощами, чтобы насытить свой организм не только калорийной пищей, но и витаминами.
4. Сухофрукты и орехи. Диетологи советуют употреблять их в промежутках между основной едой. Они высококалорийны, а также содержат клетчатку [6] и комплекс минералов, позволяющих регулировать свой вес.
5. Нежирное мясо. Можно использовать говядину или белое мясо птицы. Это источник белка, железа [7] и цинка [8], который не только обеспечивает организм энергией, но и способствует набору мышечной массы.
6. Смузи. Высококалорийный, полезный напиток. Пить лучше те из них, в составе которых есть бананы [9], манго, мед [10] и ягоды.

7. Виноград. Он способствует очищению крови, тем самым, улучшая усвоение питательных веществ. [11]
8. Арахисовое масло. Кроме белков и жиров в нем содержится магний [12], фолиевая кислота [13], а также витамины Е и В3, которые улучшают состояние кожи [14] и нервной системы.
9. Цельное молоко. Это отличный источник жиров, кальция и витаминов А [15] и D [16].
10. Хлеб из твердых сортов пшеницы и коричневый рис. В них есть не только углеводы и витамины группы В [17], а также магний, железо, кальций, фосфор [18] и цинк, но и клетчатка, которая хорошо насыщает организм.
11. Твердый сыр. Это кладезь белков, жиров и кальция.
12. Растительное масло. Источник жиров и минералов.
13. Лосось. Для набора веса достаточно съедать 2 небольших кусочка в день. Это обеспечит поступление в организм нужного количества жиров и белков.

Как еще можно увеличить свой вес

- уделить время физической активности и спорту. Как бы противоречиво это не звучало, но подобные нагрузки подойдут лишь на пользу худощавому человеку. И дело даже не в том, что в здоровом теле здоровый дух. Просто 20 минут, потраченные на ходьбу пешком, стимулируют аппетит и провоцируют выброс эндорфинов, повысив, таким образом, настроение. А хорошее настроение – это не только залог счастливой жизни, но и отличное средство для вдохновения человека на заботу о себе и своем здоровье.
- избегать стресса. Он снижает аппетит и провоцирует развитие различных заболеваний. Кроме того, находясь в стрессовом состоянии, организм использует белок для выработки гормонов стресса, которые в свою очередь приводят к снижению массы тела. Именно поэтому в периоды экзаменов и сессий, а также сдачи важных проектов, людям советуют увеличить дневную норму потребления белка на 20%.
- есть овощные супы. Они повышают аппетит.
- исключить алкоголь и напитки с кофеином, просто заменив их соками, молочными коктейлями или смузи.
- не злоупотреблять сладостями (конфетами и пирожными), так как чрезмерное содержание сахара ухудшает усвояемость полезных веществ.
- добавить в интерьер своей кухни немножко красного цвета. Это улучшит аппетит и наверняка поможет съесть чуточку больше обычного, позволив Вам подойти ближе к своей мечте.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americana*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/vi10.58

5. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
7. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
9. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
12. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
13. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
15. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
16. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
17. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
18. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Foods for weight gain

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 27.06.2020

Abstract: At a time when the majority of the world's population is looking for effective ways to combat excess weight, there are still people who dream of gaining it. And the reasons for this can be several. For example, excessive thinness of women, which prevents them from getting pregnant, or too

little weight of men, which they want to increase to become more statuesque and beautiful. And sometimes banal diseases, which are frequent companions of an exhausted and weakened body.