



Їжа для набору ваги

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. У той час, коли більшість населення земної кулі шукає ефективні способи боротьби із зайвою вагою, все ж таки перебувають люди, які мріють її набрати. І причин тому може бути кілька. Наприклад, зайва худорлявість жінок, яка заважає їм завагітніти або занадто маленька вага чоловіків, який вони хочуть збільшити, щоб стати більш статними і красивими. А іноді й банальні захворювання, які є частими супутниками виснаженого та ослабленого організму.

Їжа для ваги, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, *протипоказання*

Харчування та маленька вага

Страждаючи від худорлявості, нерідко люди починають завзято шукати спеціальні дієти, рецепти і навіть медикаменти, які допомогли б вирішити існуючі проблеми. І в цій нескінченній метушні вони забувають про найголовніше – відвідування лікаря. Адже втрата ваги може бути ознакою серйозної хвороби, пов'язаної з обміном речовин, поганою засвоюваністю окремих продуктів або високим рівнем холестерину, діагностувати яку може тільки досвідчений фахівець.

Проте, якщо проблем зі здоров'ям немає, можна розпочинати складання свого нового раціону. По можливості до нього має входити максимум здорової висококалорійної їжі та мінімум напівфабрикатів, чіпсів та цукерок, або всього того, що призводить до ожиріння, проте не має нічого спільного зі здоров'ям. Адже, напевно, Ваша мета – набрати вагу і залишитися фізично міцним та активним, тим самим покращивши якість свого життя, а не безнадійно зіпсувавши його.

Джейсон Ферруджіа, експерт із силової підготовки зі США, стверджує, що «для того, щоб набрати потрібні кілограми, потрібно їсти кожні 2-3 години. Причому порції повинні залежати від фактичної ваги людини – на кожний фунт (0,45 кг) має бути 1 гр. білка на добу. Крім цього, потрібно подбати і про достатню кількість вуглеводів та жирів. Причому людям зі швидким метаболізмом третину добової норми калорій краще черпати з авокадо, горіхів, олії холодного віджиму, картоплі, рису та макаронів». Також потрібно пити багато рідини, щоб уникнути зневоднення.

З чого складати меню?

Мабуть, основи здорового харчування нам усім відомі ще зі шкільної лави. Добова норма споживання калорій людям віком від 19 до 30 років становить 2400 кКал. Якщо вони займаються спортом - вона зростає до 3000 ккал, залежно від його виду.

Чоловіки та жінки віком від 31 до 50 років повинні споживати відповідно 2200 кКал, підвищуючи їх кількість до 3000 кКал у разі, якщо вони люблять спорт. Після 50 років людям потрібно 2000 кКал на день за відсутності фізичних навантажень і до 2800 кКал за наявності таких. При цьому якщо людина хоче збільшити вагу - свою норму необхідно підвищити ще на 200-300 ккал.

Для того щоб забезпечити їх надходження в організм, а також гарантувати собі відмінне самопочуття протягом усього дня, дуже важливо ввести до свого раціону три групи продуктів, а саме:

- Білки . Вони дозволяють організму набирати м'язову масу. Відмінне джерело білка – молоко. Дієтологи радять додавати його в соуси, варити з нього молочні супи або просто пити для вгамування спраги. Крім того, білок міститься в рибі (лососі, тунці), м'ясі нежирних сортів, яйцях, горіхах та насінні. [1]
- Вуглеводи . Це не лише основа меню для набору ваги, а й відмінне джерело енергії, необхідної для забезпечення повноцінного, активного життя. Знайти їх можна в овочах та фруктах – броколі, шпинаті, моркві, томатах, яблуках, авокадо, манго, апельсинах чи ананасах. Крім цього, вуглеводи є в коричневому рисі, зернових та макаронах, сухофруктах та родзинках. [2]
- Жири . Щоб насичувати організм жирами, не підвищуючи рівня холестерину в крові, потрібно вживати жирну рибу. Також підійдуть горіхи (мигдаль, кешью, фундук, волоські), насіння, вершкове або рослинне масло холодного віджиму. Останнє краще додавати в овочеві салати, покращуючи таким чином засвоюваність продуктів. [3]

Топ-13 продуктів, що допомагають набрати вагу

1. Авокадо . Це ідеальний висококалорійний жирний продукт, вживання якого нітрохи не шкодить серцево-судинній системі. Для набору 2.7 кг на тиждень достатньо з'їдати лише 1 фрукт на день. [4]
2. Картопля . Відмінне джерело вуглеводів. Його можна запікати або готувати на грилі, а також додавати до складу сендвічів і є як перекушування. [5]
3. Макарони всіх видів . Це ж вуглеводи. Готувати їх краще з овочами, щоб наситити свій організм не лише калорійною їжею, а й вітамінами.
4. Сухофрукти та горіхи . Дієтологи радять вживати їх у проміжках між основною їжею. Вони висококалорійні, а також містять клітковину [6] та комплекс мінералів, що дозволяють регулювати свою вагу.
5. Нежирне м'ясо . Можна використовувати яловичину чи біле м'ясо птиці. Це джерело білка, заліза [7] і цинку [8], який забезпечує організм енергією, а й сприяє набору м'язової маси.
6. Смузі. Висококалорійний корисний напій. Пити краще ті з них, у складі яких є банани [9] , манго, мед [10] та ягоди.
7. Виноград . Він сприяє очищенню крові, тим самим покращуючи засвоєння поживних речовин. [11]
8. Арахісове масло. Крім білків і жирів у ньому міститься магній [12], фолієва кислота [13], а також вітаміни Е та В3, які покращують стан шкіри [14] та нервової системи.

9. Незбиране молоко . Це відмінне джерело жирів, кальцію та вітамінів А [15] та D [16].
10. Хліб із твердих сортів пшениці та коричневий рис. У них є не тільки вуглеводи та вітаміни групи В [17], а також магній, залізо, кальцій, фосфор [18] та цинк, а й клітковина, яка добре насичує організм.
11. Твердий сир. Це криниця білків, жирів і кальцію.
12. Рослинна олія. Джерело жирів та мінералів.
13. Лосось . Для набору ваги достатньо з'їдати 2 невеликі шматочки на день. Це забезпечить надходження в організм потрібної кількості жирів та білків.

Як ще можна збільшити свою вагу

- приділити час фізичної активності та спорту. Як би суперечливо це не звучало, але подібні навантаження підійдуть лише на користь худорлявій людині. І річ навіть не в тому, що у здоровому тілі здоровий дух. Просто 20 хвилин, витрачені на ходьбу пішки, стимулюють апетит та спровокують викид ендорфінів, підвищивши таким чином настрій. А гарний настрій – це не лише запорука щасливого життя, а й чудовий засіб для натхнення людини на турботу про себе та своє здоров'я.
- уникати стресу. Він знижує апетит та провокує розвиток різних захворювань. Крім того, перебуваючи в стресовому стані, організм використовує білок для вироблення гормонів стресу, які призводять до зниження маси тіла. Саме тому в періоди іспитів та сесій, а також складання важливих проєктів людям радять збільшити денну норму споживання білка на 20%.
- є овочеві супи. Вони підвищують апетит.
- виключити алкоголь та напої з кофеїном, просто замінивши їх соками, молочними коктейлями чи смузі.
- не зловживати солодощами (цукерками та тістечками), тому що надмірний вміст цукру погіршує засвоюваність корисних речовин.
- додати до інтер'єру своєї кухні трошки червоного кольору. Це покращить апетит і, напевно, допоможе з'їсти трішки більше звичайного, дозволивши Вам підійти ближче до своєї мрії.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
3. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
4. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/vi10.58
5. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solānum tuberōsum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (4), 22-32. DOI: 10.59316/vi4.18
6. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11

7. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
8. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
9. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
10. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
11. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vitis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
12. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
13. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Вітамін В9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
14. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
15. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
16. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
17. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
18. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods for weight gain

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.