



توصیه های غذایی جهت درمان

کم وزنی و لاغری



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۲۶

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۷/۲۶

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۱۴

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

همچنین توصیه می شود در میان وعده ها از مواد پرکالری استفاده کنید مانند مغزهای روغنی، ساندویچ پنیر و گردو، کره و مربا، کره و عسل، میوه ها و خشکبار مانند خرما، کشمش، برگه ها، حلوا، شیر برنج، فرنی.

در صورت عدم موفقیت در بهبود وزن از کارشناس / متخصص تغذیه کمک بگیرید، در صورت نیاز برای شما مکمل های غذایی تجویز خواهد شد.



تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

توصیه می شود در صورتی که شخصی علاقه به مصرف میوه ندارد، آبمیوه تازه مصرف کند.

توصیه می شود در صورتیکه شخصی قادر به خوردن مواد حجیم مانند سبزیجات نیست، از آب تازه آن استفاده کند مانند آب هویج و گوجه فرنگی.

مصرف مواد سرخ کرده و پرچرب باعث ناراحتی گوارشی می شود و بهتر است غذاها بخار پز، آبپز یا کبابی باشد.

توصیه می شود در نزدیک وعده اصلی غذا، از میان وعده استفاده نکنید تا شخص هنگام مصرف وعده اصلی بی اشتها نباشد. (فاصله زمانی بین وعده ها را رعایت کنید).

توصیه می شود قبل از غذا خوردن، آب و سالاد مصرف نکنید تا غذای اصلی را بهتر بخورید.



ترکیب شیر، موز، خرما، مغزیجات، عسل، بستنی یک ترکیب پرکالری و پر پروتئین می باشد که به وزن گیری کمک می کند.



مُدِجَوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با رژیم غذایی در کم وزنی و لاغری تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

توصیه های غذایی جهت درمان کم وزنی و لاغری:

توصیه می شود در برنامه غذایی خود از مواد پرانرژی به مقدار بیشتری استفاده کنید. مانند مواد نشاسته ای، سیب زمینی، میوه های خشک، مغزهای روغنی و ...

از مواد غذایی که باعث افزایش قدرت ایمنی بدن می شوند، استفاده کنید تا کمتر در معرض ابتلا به بیماری ها قرار بگیرید مانند انواع گوشت ها، تخم مرغ، لبنیات، جگر، کره، زرده تخم مرغ، هویج، کدو حلوائی، میوه هایی مانند زردآلو، طالبی، مرکبات، کیوی، توت فرنگی، سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی، فلفل دلمه و ...

مصرف لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی باعث سلامت استخوان ها شده و از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

انواع گوشت ها مانند: گوشت قرمز، ماهی، مرغ، دل، جگر و قلوه منابع خوب آهن بوده و لازم است روزانه آن ها را مصرف کنید.



استفاده از چربی های گیاهی مانند روغن زیتون، روغن کنجد و سایر روغن های مایع باعث افزایش انرژی دریافتی شما می شود.

استفاده از مغزهای روغنی مانند گردو، کنجد، بادام، بادام زمینی، فندق و بادام هندی علاوه بر افزایش وزن در شما، نیاز بدن را به مواد مغذی تأمین می کند. (بهتر است انواع کم نمک آن استفاده کنید).



در افراد لاغر داشتن آرامش، خواب و استراحت کافی بسیار مهم است و لازم است از هر نوع خستگی و استرس پرهیز کنید.

برای تقویت اندام ها و عضلات بدن فعالیت بدنی و ورزش لازم است.

مصرف مایعات به مقدار کافی، میوه و سبزی تازه موجب شادابی و طراوت پوست می شود و از خستگی و پرمردگی پوست پیشگیری می کند.



افراد کم اشتها هرگز نباید اصرار به مصرف غذای بیشتر داشته باشند بلکه باید وعده های غذایی خود را افزایش دهند. (از غذای کم حجم و مقوی استفاده کنید).

ایجاد تنوع در برنامه غذایی لازم است تا باعث دلزدگی، بی رغبتی و بی اشتها نباشد.

از گروه های مختلف غذایی روزانه استفاده کنید. (مواد نشاسته ای و غلات، گوشت ها و تخم مرغ، لبنیات، میوه و سبزی، روغن ها و مغزهای روغنی)

صرف غذا در محیط آرام و دلچسب می تواند به افزایش اشتها و مصرف غذای بیشتر کمک کند.



تهیه غذای رنگین با بوی مطبوع باعث افزایش اشتها می شود.

توجه کنید مصرف مواد غذایی باید کم کم افزایش یابد.

