

ĂN NHIỀU VẼN GÂY, TẠI SAO ?

Bạn là nam giới, tính chất công việc khiến bạn phải ăn mặc trang trọng, nhưng cơ thể quá gầy khiến bạn cảm thấy không tự tin trong bộ complet. Bạn là nữ và muốn có một cơ thể đầy đặn và thon thả hơn để có thể mặc áo pull và quần jean đẹp hơn. Nhưng dù bạn đã cố gắng ăn rất

Bạn là nam giới, tính chất công việc khiến bạn phải ăn mặc trang trọng, nhưng cơ thể quá gầy khiến bạn cảm thấy không tự tin trong bộ complet. Bạn là nữ và muốn có một cơ thể đầy đặn và thon thả hơn để có thể mặc áo pull và quần jean đẹp hơn. Nhưng dù bạn đã cố gắng ăn rất nhiều, bạn vẫn không thể tăng cân. Vậy thì đâu là lý do?

Ăn uống không hợp lý

Nhiều người than phiền rằng mỗi bữa họ ăn đến 4 bát cơm nhưng cơ thể vẫn ốm, số khác thì nghĩ rằng ăn nhiều thịt sẽ tăng cường lượng đạm bồi đắp cho cơ bắp hoặc ăn nhiều chất béo sẽ giúp cơ thể tăng cân nhanh.

Ăn thế nào để phù hợp với cơ thể ?

Mọi người thường không biết rằng, mỗi ngày, tùy vào lượng năng lượng tiêu hao nhất định mà cơ thể sẽ hấp thụ một lượng tinh bột hoặc đạm nhất định. Do vậy, việc ăn quá nhiều đạm và chất béo sẽ dẫn đến tình trạng thừa chất, gây ra bệnh béo phì hoặc gút, còn tinh bột chỉ đủ để đáp ứng những hoạt động tối thiểu của cơ thể. Thêm vào đó, cơ thể chỉ có thể hấp thụ một cách tốt nhất khi được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng. Vì vậy, để tăng cân một cách lành mạnh, hãy bổ sung một cách đầy đủ và hợp lý lượng tinh bột, đạm, chất béo cùng với các vitamin và khoáng chất cho cơ thể.

Khả năng hấp thụ kém

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, mỗi cơ thể có khả năng hấp thụ khác nhau. Vì vậy, có những người ăn rất nhiều nhưng không béo, lại có những người dù ăn ít nhưng cơ thể vẫn tăng cân liên tục.

Khả năng hấp thụ biểu hiện qua tính chất của phân và số lần đi ngoài. Những người có khả năng

hấp thụ thức ăn kém thường đi ngoài phân sống, táo bón, tiêu chảy, đi nhiều lần trong một ngày. Thêm vào đó, những người mắc các bệnh về đường tiêu hóa như: đau dạ dày, đại tràng cũng làm giảm khả năng hấp thụ của cơ thể.

Điều này có thể khắc phục bằng cách điều chỉnh men tiêu hóa.

Chuyển hóa năng lượng cơ bản cao

Nếu như bạn đã ăn uống hợp lý và hệ tiêu hóa không bị rối loạn thì lý do là sự chuyển hóa năng lượng cơ bản.

Về khoa học, mức độ chuyển hóa năng lượng cơ bản là số năng lượng tiêu hao được dùng cho các hoạt động tối thiểu của cơ thể như tim đập, phổi thở. Mức độ chuyển hóa này ở mỗi người không giống nhau, người có mức độ chuyển hóa cao thường có biểu hiện: năng động, hoạt bát, khó ngồi yên một chỗ và thường say mê các môn thể thao. Chính vì sự tiêu tốn nhiều năng lượng vào chuyển hóa cơ bản nên những người này thường gầy và khi sờ vào da thì nóng hơn người béo, những người có mức chuyển hóa thấp.

Tăng cân bằng cách nào?

Trước tiên, bạn phải xác định rõ lý do khiến mình không thể tăng cân. Nếu là do ăn uống hoặc vấn đề hấp thụ thì cần phải điều chỉnh lại chế độ dinh dưỡng và men tiêu hóa. Còn nếu do mức chuyển hóa năng lượng cao thì bạn cần phải tăng cường nhiều hơn nữa chất dinh dưỡng cho cơ thể. Sau đó, hãy xác định mình muốn tăng bao nhiêu cân và trong thời gian bao lâu.

Chọn thực phẩm cho bữa ăn rất quan trọng.

Và dưới đây là một số lời khuyên của các chuyên gia cho việc tăng cân:

Không bỏ bữa sáng: thói quen bỏ bữa sáng là điều rất không tốt cho cơ thể. Nếu như bạn bỏ bữa sáng thì điều này có nghĩa là từ 7h tối hôm trước cho đến 11h trưa hôm sau, bạn không hề bổ sung năng lượng cho cơ thể. Thêm vào đó, bạn còn thể mắc bệnh đau dạ dày do trong một thời gian dài dạ dày không có gì để co bóp.

Ăn nhiều bữa một ngày: mọi người thường cố gắng ăn nhiều trong một bữa nhưng thật ra dạ dày không thể tiêu hóa hoàn toàn một lượng lớn thức ăn trong cùng một lúc. Việc ăn dần trải thành nhiều bữa sẽ giúp dạ dày tiêu hóa hiệu quả hơn, đồng thời còn tránh được hiện tượng khó chịu hoặc buồn ngủ sau khi ăn do bạn phải ăn quá no.

Ăn đa dạng: mặc dù các loại thực phẩm bạn hay ăn có thể đã cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể nhưng việc thay đổi khẩu vị sẽ làm bạn cảm thấy không bị nhàm chán và ăn ngon miệng, giúp men tiêu hóa tiết ra nhiều hơn.

Tập thể thao: đây là điều kiện không thể thiếu nếu bạn muốn tăng cân. Tập thể thao không chỉ giúp cơ thể khỏe mạnh và còn ép cơ thể phải hấp thụ nhiều hơn do bị tiêu hao năng lượng thông qua quá trình tập luyện. Hơn nữa, việc tập thể thao thường xuyên sẽ giúp bạn có được cơ thể cân đối trong khi vẫn tăng cân.

Đối với các bạn nam, phòng tập thể hình là nơi lý tưởng để các bạn loại bỏ những mỡ cảm vì thân hình nhỏ bé của mình. Còn đối với các bạn nữ, việc chạy bộ 15p mỗi ngày sẽ giúp các bạn có được thân hình thon thả, cân đối, nhưng lưu ý không nên chạy quá nhanh, vì điều này có thể khiến cơ bắp phải hoạt động với cường độ cao hơn bình thường, dẫn đến chân sẽ to ra.

Và thay vì tự bản thân tìm ra cách tăng cân cho mình, có thể dẫn đến những phương pháp sai lầm và hậu quả không tốt, hãy tìm đến bác sĩ để có được những lời khuyên chuẩn xác và đúng đắn nhất.