

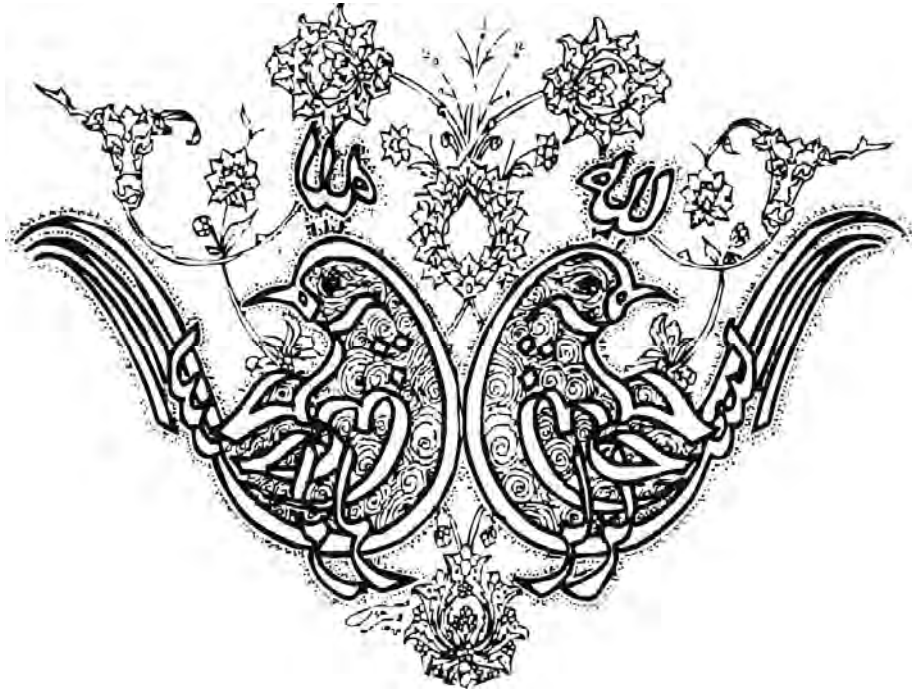
۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



# جگنوہ جماع سویم

گرو آوری: نسا نسا نزاو

فهرست مطالب

۳	.....	را های چاق شدن
۳	.....	نکات مفید
۴	.....	غذاهای پر کالری برای افراد لاغر
۴	.....	میان وعده‌های پیشنهادی برای افزایش انرژی دریافتی در افراد لاغر:
۶	.....	رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده و منظم
۷	.....	برنامه ی رژیم افزایش وزن برای یک هفته ی شما
۹	.....	توصیه های روزانه در دوران رژیم
۱۳	.....	افزایش وزن و چاق شدن با گیاه بادیان
۱۳	.....	چند توصیه برای چاق شدن
۱۴	.....	برای چاق شدن کالری‌های دریافتیتان را بشمارید
۱۴	.....	برای چاق شدن غذا بخورید
۱۴	.....	برای چاق شدن با دوستان و افرادی که دوست دارید غذا بخورید
۱۵	.....	برای چاق شدن ورزش کنید
۱۵	.....	به طور مرتب خودتان را وزن کنید
۱۵	.....	برای چاق شدن از مصرف مواد غذایی چرب مضر پرهیزید
۱۵	.....	نوشیدن آب را فراموش نکنید
۱۵	.....	برای چاق شدن به اندازه بخواید
۱۶	.....	برای چاق شدن از مکمل‌های غذایی استفاده کنید
۱۶	.....	برای چاق شدن سیگار را ترک کنید
۱۶	.....	چاق شدن سریع با طب سنتی
۱۷	.....	چگونه چاق شویم
۱۷	.....	مراحل افزایش وزن و چاق شدن:
۲۰	.....	یک نوشیدنی پر کالری، پرپروتئین و مناسب برای چاق شدن و افزایش وزن
۲۰	.....	روش تهیه معجون برای چاق شدن:
۲۰	.....	چگونه ۱۰ کیلو چاق شویم؟
۲۱	.....	توصیه می شود حین پیاده روی تنقلات پرچرب مانند تخمه آفتابگردان و فندق مصرف کنید
۲۱	.....	مصرف آجیل و دانه‌های روغنی در افزایش وزن موثر است
۲۲	.....	۲۰ نکته برای چاق شدن
۲۳	.....	راز چاق شدن انسان آشکار شد!
۲۴	.....	دلیل لاغری چیست؟

## را های چاق شدن

آیا همه چیزهای چاق کننده را مصرف می کنید تا وزنتان بالا ببرید ولی اتفاق جدیدی برایتان رخ نمی دهد؟! و هنوز هم لاغر هستید؟! خب بهتر است که ناامید نباشید. اضافه شدن وزن شما اصلا غیر ممکن نیست! اما به خاطر داشته باشید باید برای این کار هدفمند و با انگیزه باشید و فقط به اضافه شدن چربی بدنتان فکر نکنید بلکه به سلامتی خودتان نیز باندیشید. برای این کار باید نکاتی را در مورد فیزیک بدنتان بدانید!

**عوامل وراثتی شما** ژنتیک و وراثت نقش مهمی را در قالب و شکل بدن شما ایفا می کند و ان مساله هم کاملاً ارثی است. به این معنی که اگر والدینتان لاغر باشند بدن شما هم اصولاً به همین ترتیب قالبی مشابه آنها خواهد داشت و باید برای اینکه از این وضعیت خارج شوید تلاش زیادی بکنید! مرحله بعدی شیوه زندگی شما است که نقش مهمی در فرم بدنی شما خواهد داشت. اگر زندگیتان مرتب در تنش و جنب و جوش می گذرد هرگز نباید به طور مرتب از بلغور یا خوراکی های از این قبیل استفاده کنید چرا که متاسفانه نا خواسته وزن خود را از دست بدهید! اگر فرد بی قرار و البته پر تحرکی هستید و برایتان ریلکس و آرام بودن غیر ممکن است با مشکلات زیادی در این راه روبرو خواهید شد. مردمی که بی قرار و پر جنب و جوش ۴e بالغ بر ۷۰۰ کالری در روز می سوزانند و این به اندازه دو بسته شکلات است!

**رژیم شما** مهمترین مساله در رابطه با اضافه کردن وزن این است که شما به طریق مناسب و اصولی این کار را انجام دهید! ماهیچه بهتر از چربی به درد شما می خورد. اگر می خواهید وزنتان بالا برود نیاز به این دارید که بیش از آنچه کالری میسوزانید، کالری دریافت کنید. بهترین منبع کالری کربوهیدراتها هستند که باید سعی کنید حداقل ۷۰ درصد کالری جذب شده از کربوهیدراتها مانند سیب زمینی، برنج و ماکارانی را ذخیره کنید. ۱۵ درصد کالری مورد نیاز بدنتان باید از پروتئینها و باقی از چربیها تامین شود.

## نکات مفید

- دفترچه ای روزانه برای سیستم غذاییتان تهیه کنید و در طول هفته ها برنامه غذایی روزانه تان را یادداشت کنید.
- تلاش کنید به جای آنکه هر روز ۳ وعده مفصل غذا بخورید دفعات غذا خوردنتان را افزایش دهید.
- وعده های غذاییتان را کالری دار تر کنید به عنوان مثال یک برش تست پر کالری برای صبحانه بخورید، به جای آب پرتغال آب انگور بنوشید. شیر قهوه را با هم مخلوط کنید و بخورید. برنج و ماکارانی را در برنامه غذاییتان قرار دهید. سالاد با سسهای مختلف بخورید و دسر را به خاطر بسپارید!

- در وعده های غذاییتان از خشکبار، دانه های روغنی و کشمش، پودینگهای برنج، انواع ماستهای چرب، غلات مختلف با شیر، شیرهای پر چرب، بیسکوییتهای کالری دار، پنیر میوه و بسته های کوچک شکلات استفاده کنید!

- خوردن نوشیدنی های بدون کالری را متوقف کنید. چیزهایی شامل سوداهای رژیمی، قهوه و چایی. به جای آن از شیر خامه یا شیر چرب (که دارای کالری هستند نه چربی اضافه) استفاده کنید.
- عادت کنید تا در غذاهایتان از موادی با کالری بالا استفاده کنید. هر وعده غذاییتان باید شامل سیب زمینی، برنج، ماکارانی نان و حبوبات باشد، میوه، سبزی و منابع پروتئینی مانند مرغ، گوشت قرمز، ماهی، کره بادام زمینی، تخم مرغ و پنیر را نیز فراموش نکنید!

**تمرینات هر روزه** ورزشهای هر روزه و فعالیتهای بدنی مرتب به شما کمک خواهد کرد تا ماهیچه هایتان تقویت شود و چربی اضافه نداشته باشد. به دست آوردن اضافه وزن از طرق مناسب باید به شما کمک کند تا استخوانهایتان نیز قوی و محکم بشود. فعالیتهای هر روزه به مدت ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته برایتان مفید و ضروری است. می توانید در این برنامه ورزشی پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ژیمناستیک را نیز بگنجانید. اما به یاد داده باشید که نباید بیش از حد فعالیت کنید. اگر کسی هستید که همیشه تناسب اندام دارید هر روز زمانی را نیز به استراحت مطلق اختصاص دهید. به خاطر داشته باشید که شما باید کالری به دست بیاورد، بیش از آن چیزی که در طول انجام فعالیتهای روزانه می سوزانید! بنابراین نباید بیش از حد مجاز تمرین و ورزش کنید!

**توجه:** این دستورات و نکات مختص کسانی است که از سلامتی کافی برخوردارند و میخواهند وزنشان را افزایش دهند. اگر به دلایل نا معلوم و نا مشخصی وزنتان کاهش پیدا میکند باید حتما با پزشک مخصوص تغذیه مشورت کنید و تحت نظر آزمایشات پزشکی قرار بگیرید. در چنین شرایطی این اطلاعات و نکات مناسب شما نیست!

## غذاهای پر کالری برای افراد لاغر

از جمله علل احتمالی لاغری می توان مصرف مقادیر ناکافی غذا، فعالیت زیاد مانند ورزش، سوء جذب، مصرف غذاهای ناصحیح، استرس روانی یا احساسی را نام برد.

به هر حال افراد لاغر باید از لحاظ پزشکی مورد بررسی قرار گیرند تا در صورت وجود علل پاتولوژیکی ایجاد کننده لاغری درمانهای مناسب در این زمینه صورت گیرد.

## میان وعده های پیشنهادی برای افزایش انرژی دریافتی در افراد لاغر:

\* میان وعده هایی که سبب افزایش دریافت حدوداً ۵۰۰ کیلوکالری در روز می شوند:

۱- ۱ لیوان غلات صبحانه + ۱ عدد موز + ۱ لیوان شیر کامل + ۱ تکه نان تست + ۱ قاشق کره بادام زمینی

۲- ۸ عدد کراکر نمکی + ۳۰ گرم پنیر + ۱ لیوان بستنی

۳- ۶ عدد بیسکویت تهیه شده از گندم + ۲ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی + ۱ لیوان آب پرتقال + ۲ قاشق غذاخوری کشمش

\* میان‌وعده‌هایی که سبب افزایش دریافت حدوداً ۱۰۰۰ کیلوکالری در روز می‌شوند:  
 ۱- ۱ لیوان ماست تهیه شده از شیر کامل + ۱ تکه نان + ۶۰ گرم پنیر + ۱ عدد سیب + یک چهارم از یک پیتزای پنیر + ۱ عدد موز کوچک

۲- صبحانه فوری با شیر کامل + ۱ لیوان پنیر روستایی + نصف لیوان آب آناناس + ۱ لیوان آب سیب + ۶ عدد بیسکویت تهیه شده از گندم + ۱ گلابی

\* میان‌وعده‌هایی که سبب افزایش دریافت حدوداً ۱۵۰۰ کیلوکالری در روز می‌شوند:  
 ۱- ۲ تکه نان + ۲ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی + ۱ قاشق غذاخوری مربا + صبحانه فوری با شیر کامل + ۴ عدد بیسکویت تهیه شده از گندم + ۱ لیوان ماست تهیه شده از شیر کامل + سه چهارم لیوان از بادام زمینی بو داده + ۱ لیوان نکتار زردآلو

۲- فرنی + صبحانه فوری با شیر کامل + ۱ لیوان غلات خشک + ۱ موز + ۱ لیوان غلات خشک + ۱ لیوان شیر کامل + ۱ لیوان آب پرتقال + ۴ قاشق غذاخوری کشمش + ۱ شیرینی + ۲ قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای + ۲ قاشق غذاخوری مربا

شیر را با مغزها و مقادیر متعادل عسل و جوانه گندم مخلوط نمایند، این روش می‌تواند منجر به افزایش دریافت انرژی در افراد لاغر گردد.

## توجه، توجه!

باید در نظر داشته باشیم افزایش مصرف تنقلات و غذاهای چرب، راهی مفید و علمی برای افزایش وزن نمی‌باشد. تنقلات حاوی مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده می‌باشند. اگر شما می‌خواهید افزایش وزن پیدا کنید و کالری بیشتری را وارد بدن خود نمایید، بهتر است از غذاهایی که برای بدن شما مفید می‌باشند، استفاده کنید. به صورت کلی برای افزایش وزن، افراد لاغر بهتر است:

۱- آجیل و دانه‌ها را به عنوان میان‌وعده‌های مفید در طول روز مصرف نمایند، چرا که آجیل‌ها علاوه بر تأمین انرژی دارای چربی امگا-۳ و فیبر می‌باشند.

- ۲- برای افزایش توده عضلانی و عدم تجمع چربی در بدن، می‌توانند همراه رژیم غذایی مناسب ورزش را نیز در برنامه روزانه خود وارد نمایند.
  - ۳- تنوع (یعنی از گروه‌های غذایی مختلف استفاده کنید) و تعادل (به مقدار کافی از هر گروه غذایی استفاده کنید) را در برنامه غذایی خود رعایت کنند.
  - ۴- از کره بادام زمینی در مقادیر متعادل در وعده صبحانه استفاده نمایند، علاوه بر این در صورت عدم ابتلا به آلرژی از خود بادام زمینی نیز می‌توانند، استفاده نمایند.
  - ۵- میوه‌های خشک می‌توانند انتخاب مناسبی برای میان‌وعده‌ها به ویژه برای افراد شاغل در نظر گرفته شوند.
  - ۶- تخم‌مرغ را در حد متعادل مصرف نمایند، زیرا تخم‌مرغ منبع پروتئینی و مفیدی می‌باشد، لذا استفاده از آن در پخت غذاها و یا در وعده صبحانه برای افراد لاغر می‌تواند مفید واقع گردد.
  - ۷- وعده‌های غذایی کوچک و مکرر در طول روز داشته باشند چرا که این روش در افراد کم‌اشتها می‌تواند در افزایش دریافت غذایی موثر واقع گردد.
  - ۸- پیاده‌روی‌های کوتاه‌مدت در هوای آزاد را قبل از وعده‌های غذایی اصلی برای افزایش اشتها در برنامه روزانه خود در نظر بگیرند.
  - ۹- شیر را با مغزها و مقادیر متعادل عسل و جوانه گندم مخلوط نمایند، این روش می‌تواند منجر به افزایش دریافت انرژی در افراد لاغر گردد.
  - ۱۰- میوه‌ها و مقادیر متعادل سبزیجات را در میان‌وعده‌ها مصرف کرده و از مصرف سالاد، آب و سایر نوشیدنی‌ها قبل از وعده غذایی اصلی پرهیز نمایند.
  - ۱۱- در مصرف خامه، کره و سایر چربی‌ها زیاده‌روی ننمایند، چرا که این امر منجر به ایجاد اختلال در سلامتی افراد می‌گردد.
- در مصرف خامه، کره و سایر چربی‌ها زیاده‌روی ننمایند، چرا که این امر منجر به ایجاد اختلال در سلامتی افراد می‌گردد

## رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده و منظم

همان‌گونه که ذکر شد یکی از علل لاغری عدم مصرف مکفی مواد غذایی می‌باشد. اگر لاغر هستید و قصد دارید وزن خود را افزایش دهید، باید یک رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده و منظم داشته باشید و وعده‌های غذایی را طبق برنامه و با آرامش صرف کنید و از مصرف غذا با سرعت و عجله پرهیز کنید. فرد لاغر حتی اگر گرسنه هم نباشد، باید به خوردن تشویق شود. افراد لاغر باید روزانه حدود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی دریافت کنند، لذا

علاوه بر وعده‌های اصلی غذایی، جهت افزایش انرژی دریافتی میان‌وعده‌ها هم باید به برنامه غذایی روزانه فرد اضافه شوند. این میان‌وعده‌ها باید حاوی مواد مغذی کافی باشند.

### نکته

برنامه غذایی به منظور افزایش وزن بدین معنی نمی‌باشد که هرچه می‌خواهیم بخوریم، بلکه باید همیشه تنوع و تعادل را، چه در رژیم افزایش وزن و چه در رژیم کاهش وزن، رعایت کنیم و انتخاب‌های صحیح غذایی را همواره مدنظر قرار دهیم.

## برنامه ی رژیم افزایش وزن برای یک هفته ی شما

پیش از اجرای رژیم ، حتما به موارد زیر توجه فرمایید:

۱- رژیم‌های زیر برای افراد لاغر عادی طراحی شده است .

اجرای این رژیم برای مبتلایان به دیابت ، بیماری‌های قلبی- عروقی ، فشارخون بالا و تری گلیسیرید و کلسترول خون بالا و ... ( بجز با تایید پزشک معالج ) توصیه نمی شود.

۲- نوع غذاهای رژیم‌های زیر یکسان است . تفاوت تنها در مقدار کالری آنهاست .

۳- رژیم‌ها با توجه به میزان دریافت غذای روزانه تعیین شده است لذا در انتخاب رژیم مناسب دقت نمایید .

۴- این رژیم‌ها برای رژیم گیرندگانی با فعالیت بدنی متوسط است . چنانچه فعالیت بدنی بیشتری دارید به حجم غذای خود قدری بیافزایید .

نکته : مقدار غذای رژیم انتخابی باید از مقدار غذایی که در حال حاضر مصرف می کنید بیشتر باشد!

نکته : اگر با رژیم انتخابی خود افزایش وزن کافی نداشته باشید انتخاب شما اشتباه بوده و باید رژیم پرکالری تری را

اجرا کنید . رژیم متناسب با وضعیت شما آن است که ماهیانه افزایش وزنی معادل دو تا چهار کیلوگرم بدهد .

نکته : یک کفگیر برنج معادل هفت قاشق غذاخوری معمولی برنج پخته آبکش است . یک کف دست نان تقریبا

معادل یک مربع به ابعاد ۱۰×۱۰ سانتی متر است. یک چهارم نان تقریبا معادل ۲ الی ۲/۵ کف دست نان و نصف

نان معادل ۴ الی ۵ کف دست نان و ... می‌باشد .

نکته : نان برنامه غذایی شما نان لواش است. در صورت تمایل می توانید از سایر نان ها مانند نان سنگک یا بربری

نیز استفاده کنید .

۵- مواد قندی نظیر قند ، شکر ، خرما و ... در حد متعادل مصرف کنید .

۶- چربی و روغن غذاها در حد متعادل باشد . مصرف لبنیات پرچرب ضروری نمی باشد .



۷- خرده خواری افزایش وزن را سرعت می دهد. حتما در طی روز از مواد غذایی نظیر نان سوخاری ، نان خشک و یفر و ... به مقدار زیاد مصرف کنید .

نکته : لازم نیست خود را با آنها سیر کنید؛ فقط در حد فاصل وعده های غذا خرده خواری کنید و معده را خالی نگذارید .

۹- حتما در طی روز آب میوه به مقدار زیاد میل کنید. آب میوه نیز افزایش وزن را سرعت می دهد . نکته : از آب میوه های شیرین، تازه و طبیعی استفاده کنید. آب میوه های ترش نظیر آب پرتقال ، آب انار و ... برای افزایش وزن مناسب نیستند .

نکته : از خوردن میوه زیاد خودداری کنید. مصرف میوه زیاد معده را پر کرده و اشتها را کاهش می دهد . نکته : جدول واحد میوه برای میوه جات مختلف و جدول معادل های غذایی در پیوست های پایان کتاب آورده شده است .

۱۰- مصرف دسر ( ژله ، بستنی ، شکلات و ... ) بعد از نهار و شام به افزایش وزن کمک می کند بنابراین حتما دسر خود را میل کنید هر چند ناچار باشید نهار و شام را کمتر از مقدار موجود در برنامه غذایی بخورید. در صورت تمایل می توانید دسرها را با هم جابجا کنید .

۱۱- مصرف ویتامین های اشتها آور برای افزایش وزن ضروریست. در دوران افزایش وزن بصورت منظم و پس از رسیدن به وزن مناسب گاه به گاه مصرف شوند .

نکته : ویتامین ها باید طبق تجویز پزشک مصرف شوند. مصرف خودسرانه آن ها خطرناک است و اصلا توصیه نمی شود .

نکته : به هیچ وجه برای افزایش اشتها از داروهای غیر ویتامینه استفاده نکنید. مکمل های غذایی نیز باید مورد تایید وزارت بهداشت، درمان و ... باشند؛ اگرچه برای افزایش وزن تنها داشتن برنامه غذایی مناسب ، نوشیدن آب میوه ، خرده خواری و مصرف ویتامین های افزایش دهنده اشتها کافیست .

نکته : به تدریج با افزایش اشتها ، غذای خود را افزایش دهید .

۱۲- پیاده روی و تحرک زیاد لاغر کننده است. بنابراین پیاده روی را کاهش داده و از تحرک غیر ضروری خودداری کنید. در عوض روزانه یک ربع الی نیم ساعت نرمش سبک داشته باشید و پس از آن آب میوه بنوشید و خرده خواری کنید. این کار به افزایش وزن کمک می کند .

نکته : انجام نرمش سبک و دراز و نشست از بروز چاقی موضعی در دوران افزایش وزن جلوگیری می کند . ۱۳- استرس و اضطراب در افراد مستعد سبب لاغری می شود. بنابراین از موقعیت های بوجود آورنده استرس و اضطراب دوری کنید و در صورت نیاز از راهنمایی های مشاوران روانشناس و روانپزشک استفاده کنید . و بلاخره اینکه ؛ چنانچه به بیماری های عفونی و انگلی مبتلا می باشید آنها را درمان کنید. این بیماری ها عموماً اشتها را کاهش و مصرف انرژی را افزایش می دهند .

نکته : بیماری پرکاری تیروئید اگرچه اشتها را زیاد می کند اما با افزایش مصرف انرژی موجب لاغری می شود و باید آن را درمان نمود .

بیاد داشته باشید : استرس و تحرک کمتر ، مصرف ویتامین های افزایش دهنده اشتها ، نرمش سبک و مصرف آب میوه و خرده خواری زیاد در طول روز و خوردن دسر بعد از ناهار و شام و بتدریج غذای خود را افزایش دهید.

## توصیه های روزانه در دوران رژیم

روزانه دو لیوان آب میوه بنوشید.

در طول روز خرده خواری زیاد داشته باشید.

قند ، شکر ، خرما و سایر مواد قندی را در حد متعادل مصرف کنید.

### شنبه

صبحانه : نان و پنیر و گردو

یک سوم نان لواش و یک قوطی کبریت پنیر و یک و نیم عدد گردو

تذکر : یک قوطی کبریت پنیر برابر با سی گرم پنیر می باشد.

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : چلو خورش قورمه سبزی

دو کفگیر برنج و هفت قاشق غذاخوری خورش + یک قوطی کبریت گوشت و نصف کف دست ته دیگ

دسر : یک لیوان بستنی

تذکر : یک لیوان بستنی، یک لیوان استاندارد به حجم ۲۵۰ سی سی می باشد.

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : املت گوشت

یک قطعه املت و یک سوم نان لواش

دسر : سه چهارم یک قطعه کیک شکلاتی

تذکر : یک قطعه املت به ابعاد هشت در پنج سانتی متر می باشد.

تذکر : یک قطعه کیک شکلاتی به ابعاد پنج در ده و ضخامت پنج سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : یک لیوان شیر یا ماست

### یکشنبه

صبحانه : نان و پنیر

یک سوم نان لواش و یک قوطی کبریت پنیر

تذکر : یک قوطی کبریت پنیر برابر با سی گرم پنیر می باشد.

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : آش شله قلمکار

یک بشقاب متوسط سوپخوری آش شله قلمکار و چهار پنجم نان لواش و یک کاسه متوسط ماست خوری ماست

دسر : سه چهارم فنجان ژله

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : ساندویچ همبرگر

یک چهارم ساندویچ همبرگر متوسط

دسر : یک و نیم قطعه شکلات

تذکر : یک قطعه شکلات به ابعاد سه در چهار سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : سه چهارم لیوان شیر یا ماست

### دوشنبه

صبحانه : شیر و بیسکویت

یک لیوان شیر و دو عدد بیسکویت

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : استانبولی پلو با مرغ

دو کفگیر پلو و نصف کف دست ته دیگ

دسر : یک لیوان بستنی

تذکر : یک لیوان بستنی، یک لیوان استاندارد به حجم ۲۵۰ سی سی می باشد.

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : کشک و بادمجان

یک سوم بشقاب متوسط کشک و بادمجان و یک چهارم نان لواش و سبزی خوردن به میزان دلخواه

دسر : یک قطعه کیک شکلاتی

تذکر : یک قطعه کیک شکلاتی به ابعاد پنج در ده و ضخامت پنج سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : یک لیوان شیر یا ماست

### سه شنبه

صبحانه : شیر و خرما

یک لیوان شیر و دو عدد خرما

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : چلو خورش قیمه بادمجان

یک و نیم کفگیر برنج و پنج قاشق غذاخوری خورش + سه چهارم بادمجان + یک و نیم قوطی کبریت گوشت و یک

کف دست ته دیگ

دسر : یک لیوان بستنی

تذکر : یک لیوان بستنی، یک لیوان استاندارد به حجم ۲۵۰ سی سی می باشد.

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : آش سبزی

دو سوم بشقاب متوسط سوپخوری آش و یک چهارم نان لواش

دسر : یک قطعه شکلات

تذکر : یک قطعه شکلات به ابعاد سه در چهار سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : یک لیوان شیر یا ماست

### چهارشنبه

صبحانه : شیر و موز

یک لیوان شیر و نصف موز بزرگ

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : کتلت گوشت

سه عدد کتلت گوشت و گوجه فرنگی به میزان دلخواه و یک عدد نان لواش و یک کاسه متوسط ماست خوری

ماست

دسر : هشت عدد چیپس

تذکر : یک عدد کتلت به ابعاد هشت در پنج سانتی متر می باشد.

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : دلمه فلفل

یک عدد دلمه فلفل و یک چهارم نان لواش

دسر : یک قطعه کیک شکلاتی

تذکر : یک قطعه کیک شکلاتی به ابعاد پنج در ده و ضخامت پنج سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : یک لیوان شیر یا ماست

### پنجشنبه

صبحانه : نان و پنیر و گردو

یک سوم نان لواش و یک قوطی کبریت پنیر و یک و نیم عدد گردو

تذکر : یک قوطی کبریت پنیر برابر با سی گرم پنیر می باشد.

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : ماکارونی با قارچ

یک و سه چهارم لیوان ماکارونی و یک کاسه متوسط ماست خوری ماست

دسر : یک و نیم فنجان ژله

میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : برنج و خورش دلخواه

سه چهارم کفگیر برنج و دو قاشق غذاخوری خورش + یک قوطی کبریت گوشت

دسر : یک قطعه شکلات

تذکر : یک قطعه شکلات به ابعاد سه در چهار سانتی متر می باشد.

وعده قبل از خواب : سه چهارم لیوان شیر یا ماست

### جمعه

صبحانه : شیر و خرما

یک لیوان شیر و دو عدد خرما

میان وعده صبح : یک واحد میوه

ناهار : چلو کباب کوبیده  
 یک و سه چهارم کفگیر برنج و سه چهارم سیخ کباب کوبیده و گوجه فرنگی کبابی به میزان دلخواه و یک کاسه  
 متوسط ماست خوری ماست  
 دسر : هشت عدد چیپس  
 تذکر : یک سیخ شامل سی سانت متر کباب کوبیده می باشد.  
 میان وعده عصر : یک واحد میوه

شام : املت گوجه فرنگی  
 یک و نیم قطعه املت و یک سوم نان لواش  
 دسر : سه چهارم قطعه کیک شکلاتی  
 تذکر : یک قطعه املت به ابعاد هشت در پنج سانتی متر می باشد.  
 تذکر: یک قطعه کیک شکلاتی به ابعاد پنج در ده و ضخامت پنج سانتی متر می باشد.  
 وعده قبل از خواب : یک لیوان شیر یا ماست

## افزایش وزن و چاق شدن با گیاه بادیان

اگر لاغر هستید و اشتهايي به غذا خوردن نداريد از اين گیاه بخوريد تا اشتهايتان زياد شود و ...

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: گیاه دارویی بادیان اشتهاآور، مقوی و محرک معده و روده است.

محمد صالحی سورمقی افزود: بادیان گیاهی دارویی است از خانواده جعفری که معمولاً از دانه یا میوه آن استفاده می‌کنند.

وی گفت: بادیان دارای رایحه و اسانس است و از مهمترین خاصیت بادیان می‌توان به افزایش اشتها، مقوی و محرک معده و روده اشاره کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: گیاه دارویی بادیان به عنوان ضد نفخ، ضد درد، ضد اسپاسم به اشکال مختلف مصرف می‌شود.

صالحی سورمقی گفت: از بادیان معمولاً در ادویه‌های مختلف مانند «کاری» استفاده می‌شود و می‌توان به صورت مستقل نیز مصرف کرد که اثرات آن شبیه زیره و رازیانه است.

## چند توصیه برای چاق شدن

این روزها تب لاغری و کاهش وزن خیلی تند است و در این میان افرادی که لاغرند و می‌خواهند چند کیلویی چاق شوند فراموش می‌شوند. برای افرادی که چاق هستند لاغر شدن کار آسانی نیست و برای افرادی که لاغرند و دوست دارند چند کیلویی اضافه وزن داشته باشند قضیه کاملاً برعکس است و چاق شدن کار راحتی نیست.

اساساً زندگی یعنی تلاش برای رسیدن به خواسته‌ها هر چند هم که سخت باشند. برای اینکه چاق شوید و به اندام ایده‌آل خود نزدیک شوید در گام اول باید صبور باشید و به تغذیه‌ی خود اهمیت ویژه‌ای بدهید. حتماً شما هم از اطرافیانتان توصیه‌های گوناگونی برای چاق شدن شنیده‌اید. اصلی‌ترین و مهم‌ترین توصیه‌ی ما برای شما این است که زیاد غذا بخورید و حسابی ورزش کنید. برای چاق شدن رژیم غذایی درست و ورزش از اهمیت بالایی برخوردار است. برای آشنایی با توصیه‌های دیگر ما مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید.

## برای چاق شدن کالری‌های دریافتی‌تان را بشمارید

با مقدار کالری مواد غذایی که مصرف می‌کنید آشنا شوید و آن‌ها را حساب کنید. شمارش و حساب کردن کالری‌های دریافتی بسیار مهم است. سپس کم کم کالری‌های دریافتی را افزایش داده و به حد متعادل برسانید.

## برای چاق شدن غذا بخورید

غذا خوردن مهم‌ترین عامل برای چاقی و اضافه وزن است. منطق حکم می‌کند کالری‌هایی دریافتی‌تان بیشتر از کالری‌هایی باشد که می‌سوزانید. البته توجه داشته باشید این بدین معنی نیست که هرچه دم‌دستان بود را بخورید. بلکه شما باید مواد غذایی مغذی مصرف کنید که به دریافت عضله کمک کند نه اینکه چربی‌های مضر عایدتان بشود.

از ۵ تا ۶ وعده‌ی غذایی در روز شروع کنید. صبحانه، ناهار، شام سر جای خود، اما به این ۳ وعده ۳ وعده‌ی دیگر نیز اضافه کرده و به طور منظم این رژیم را دنبال کنید. لازم است که مواد غذایی سرشار از پروتئین را در الویت برنامه‌ی غذایی خود قرار دهید مثل: گوشت، مرغ، میوه‌ها، شیر، سبزیجات، پنیر. برنامه‌ی غذایی داشته باشید و این مواد غذایی را با دقت در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید و به طور مرتب و متنوع از آن‌ها استفاده کنید. غذایی که می‌خورید مهم‌ترین بخش برنامه‌ی اضافه وزن است.

## برای چاق شدن با دوستان و افرادی که دوست دارید غذا بخورید

غذای خود را در فضای آرام و دلنشین میل کنید. زمانی که در محیط‌های استرس‌زا باشید اشتهايتان کم می‌شود. در جمع دوستان، خانواده و افرادی که دوستشان دارید، با یک موسیقی آرام اشتهايتان بیشتر شده و از غذایی که می‌خورید بیشترین بهره را می‌برید.

## برای چاق شدن ورزش کنید

همان طور که گفتیم تغذیه‌ی خوب و زیاد مهم‌ترین عاملی است که می‌تواند شما را چاق‌تر کند اما توجه داشته باشید که غذا خوردنِ صرف، چربی می‌آورد. برای این که متناسب و خوش فرم چاق شوید هفته‌ای ۳ تا ۴ جلسه ورزش کنید. ورزش بدن شما را تحریک می‌کند و سرعت چاق شدن‌تان را بالا می‌برد.

## به طور مرتب خودتان را وزن کنید

لازم است که آخر هر هفته خودتان را وزن کنید و ببینید نتیجه‌ی تلاش‌هایتان چطور بوده است. یک هفته برای این کمی چاق شده باشید زمان مناسبی است. توقع نداشته باشید که بلافاصله وزنتان خیلی بالا رفته باشد زیرا معمولاً چاق شدن فوری بیشتر چربی است نه عضله مگر این که به صورت حرفه‌ای و سنگین ورزش بکنید. غذای خود را در فضای آرام و دلنشین میل کنید. زمانی که در محیط‌های استرس‌زا باشید اشتهايتان کم می‌شود

پس عجله نکنید و ناامید نشوید زیرا چاق شدن و اضافه وزن باید در طولانی مدت صورت بگیرد. در غیر این صورت و اگر در مدت زمان خیلی کوتاه کیلو کیلو به وزنتان اضافه کردید باید به دنبال راهی برای آب کردن آن بگردید. پس با برنامه ریزی کالری‌های دریافتی را بالا ببرید و صبور باشید.

## برای چاق شدن از مصرف مواد غذایی چرب پرهیزید

از چربی‌های ترانس پرهیزید. شما می‌خواهید چاق و خوش اندام شوید ولی این قبیل مواد غذایی فقط چربی عایدتان می‌کند. تا جایی که می‌توانید مصرف شیرینی‌جات، چیپس، آب نبات و انواع هله‌هوله‌ها را کاهش دهید و به جای آن ماهی تن، سینه‌ی مرغ، بوقلمون، میوه و سبزیجات فراوان مصرف کنید.

## نوشیدن آب را فراموش نکنید

نوشیدن آب زیاد بسیار مهم است مخصوصاً زمانی که ورزش می‌کنید. از بین رفتن آب بدن به انواع مختلف سلامتی را نشانه می‌رود و به شما آسیب می‌زند.

## برای چاق شدن به اندازه بخوابید

راحت‌ترین بخش کار همین جاست: بخوابید. خوابیدن به چاق شدن‌تان کمک می‌کند. توصیه می‌کنیم هر شب حداقل ۸ ساعت بخوابید.



## برای چاق شدن از مکمل‌های غذایی استفاده کنید

برای اینکه زودتر چاق شوید نیاز زیادی به مکمل‌های غذایی ندارید اما مصرف این مکمل‌ها کمک می‌کند تا راحت‌تر وزن‌تان را بالا ببرید. در این خصوص توصیه می‌کنیم قبل از مصرف هر نوع مکمل یا دارویی با پزشک مشورت کنید.

## برای چاق شدن سیگار را ترک کنید

اگر سیگار می‌کشید باید بدانید که چاق شدن‌تان خیلی سخت خواهد بود. ترک سیگار اشتهایتان را باز می‌کند و شما بیشتر غذا می‌خورید. برای همین زودتر به هدف‌تان دست می‌یابید.

## چاق شدن سریع با طب سنتی

رژیم چاقی برای کسانی که خیلی لاغر هستند اگر خیلی ضعیف هستید خودتان را بدین وسیله فرجه کنید. گرچه اغلب دوشیزگان و بانوان مقید هستند که لاغر شوند که از مد روز نیافتند و آنقدر به خود گرسنگی میدهند تا اینکه ویتامین‌های بدنشان کاسته شده و خود را مستعد ابتلا به هر گونه امراض می‌کنند. چنانچه عقیده‌شان بر این قرار گرفت که مجدداً فرجه و قوی گردند. بدستورات زیر عمل کنند.

اول – استفاده از مواد نشاسته‌ای و خوردن نان خامه‌ای روی غذای چرب.

دوم – استعمال عطرهای موافق

سوم – خوردن غذاهائی که از آن خون صالح تولید می‌شود از قبیل خوردن یونجه با شکر و مداومت با آن

چهارم – خوردن گوشت بره بریان کرده و حلیم و نخود آب گوشت کبک و مرغ و گوشت بزغال شیر ماست دوغ تازه نان و انگور سفید (انگور را روی غذای گوشتی چرب نخورند ناشتا میل کنند)

پنجم – استحمام یکروز در میان، بدن را چاق و گوشت تازه می‌رویاند و رافع بلغم و صفرا هم می‌باشد و با معده خالی و پر هم حمام رفتن مضر است بایستی اندک چیزی در معده باشد و از آب سرد خارج شدن درد بدن را زایل و اعصاب را هم تقویت می‌کند.

ششم – پنیر با مغز گردو بدن را فرجه و پوست را لطیف و نرم و معده را تقویت می‌نماید.

هفتم - چهار عمل است که قلب را شادمان و جسم را فربه می سازد: الف - استشمام بوی خوش ب- پوشیدن لباس نو نرم از کتان در زمستان و در تابستان کتان شسته شده ج- نوشیدن عسل که معده را سبک می سازد و به پوست بدن و قلب شادابی می بخشد د- خوردن خربزه شیرین بشرط این که در آن روز از خوردن نمک خودداری کنید .

هشتم - برگ شنبلیله با آرد گندم و شکر و عسل جهت فربهی بدن مفید است .

نهم - انجیر کثیر غذا تر از سایر میوه ها است لطیف ، محلل و فربه کننده بدن خصوصا چهل روز صبح ناشتا با قدری بادیان رومی مصرف شود .

مجاری غذا را گشاد و بدن را اق و فربه می سازد و هم چنین بادام با مغز پسته و شیر خورده شود جهت بدنهای ضعیف بسیار مفید است .

دهم - زنیان با بادیان رومی ۱۵ گرم از هر دو در ۴۱۲ گرم شیر و ۳۵ گرم قند باعث افراط فربهی است .

یازدهم - گوسفند در طبیعت گرم و تر خواص یکساله و دوساله آن که فربه باشد . خصوصا گوشت گردن و شانه و اطراف آن از سایر اعضا سریع الهضم تر و کثیر غذا تر و مولد خون و مقوی و فربه کننده می باشد و بهتر از همه اعضا داخلی گوسفند از قبیل : دل جگر و قلوه ، خوش گوسفند ، سیرابی ، شیردان ، است که مقوی دل **کبد** معده و کلیه ها است و خوردن گوشت مخلوط با سرکه و عسل که مداومت بر خوردن آن و غذا فقط منحصر به همین باشد خیلی مقوی و فربه کننده بدن است و مانع غشی و رافع طپش قلب و لاغری است و هم چنین تخم مرغ با اندک کندر و انزروت جهت چاقی بی نظیر است .

## چگونه چاق شویم

چگونه چاق شویم؟ قبل از مطالعه توصیه های موجود در این مطلب، توجه کنید که اگر به کمبود وزن جدی دچار هستید یا به دنبال یک برنامه غذایی صحیح هستید، باید به پزشک متخصص تغذیه مراجعه کنید. آنچه در اینجا خواهید خواند، تنها توصیه هایی مفید و بی ضرر برای تغذیه و فعالیت شما است. عمل کردن به نکات زیر موجب میشود به تدریج وزنتان اضافه شود و چاق شوید، اما فراموش نکنید که اضافه شدن وزن با چاقی (انباشته شدن چربی) متفاوت است، پس داشتن یک برنامه ورزشی مناسب، به قوی شدن و شکل گیری ماهیچه ها کمک میکند و برای شما اندامی متناسب به ارمغان می آورد.

## مراحل افزایش وزن و چاق شدن:

چگونه چاق شویم پنج مرحله برای افزایش وزن و چاق شدن وجود دارد که به این ترتیب است:

۱) میزان کالری یا انرژی ای را که در یک روز معمولی دریافت می کنید، محاسبه کنید. چیزی را تغییر ندهید و همانطور که هر روز می خورید یادداشت کرده و انرژی آن را محاسبه کنید. این کار را می توانید با استفاده از هرم غذایی انجام دهید. این مرحله بسیار اهمیت دارد، پس با دقت این عمل را انجام دهید. همچنین خودتان را وزن کنید.

۲) بعد از انجام مرحله یک، رژیم از روز بعد شروع می شود؛ بدین ترتیب که ۵۰۰ کالری به آنچه هر روز مصرف می کردید بیافزایید. مثلاً اگر در یک روز معمولی ۲۰۰۰ کالری مصرف می کردید، بقیه ی هفته هر روز ۲۵۰۰ کالری مصرف کنید. بجای اینکه در سه وعده حجم زیادی غذا بخورید و یا اینکه کل روز مشغول خوردن باشید، انرژی روزانه را به ۵ تا ۶ وعده تقسیم کنید و وعده ها را با فاصله ۵/۲ تا ۳ ساعت مصرف کنید. بخاطر داشته باشید باید " زیاد " بخورید تا وزنتان " زیاد " شود.

۳) بدنسازی و ورزش، مرحله مهم دیگری برای افزایش وزن و چاق شدن است. ورزشهای وزنه برداری (از دمبلهای کوچک گرفته تا کار با دستگاههای وزنه برداری) انجام دهید. این هم یکی از مهمترین مراحل افزودن صحیح وزن است و باید به طور صحیح انجام شود. اگر فرصت ندارید که هر روز به باشگاه بروید، چند جلسه حرکات ساده و قابل انجام دادن در خانه را با مربی تمرین کنید و سپس در خانه به ورزش ادامه دهید.

۴) (آخر هفته خودتان را وزن کنید. می بینید که پس از یک هفته وزنتان بیشتر شده است. انتظار نداشته باشید یک باره ۴ تا ۵ کیلو اضافه کنید. افزایش وزن به اندازه ۵/۰ تا ۱ کیلو در هفته طبیعی است و بیشتر از این نشان دهنده افزایش بیش از حد چربی در بدن شماست. پس افزایش ۵/۰ تا ۱ کیلو در هفته کافی است، اگر چه کم به نظر می رسد، ولی آخر ماه ۵/۲ تا ۴ کیلو می شود.

۵) (نکته مهم در مورد افزایش وزن و چاق شدن این است که وقتی وزن شما ثابت شد، در این موقع است که باید مقدار بیشتری غذا بخورید تا وزنتان دوباره بالا برود. بنابراین اگر با رژیمی که اجرا می کنید، وزنتان برای دو هفته ثابت ماند، نشان می دهد که باید به رژیم خود ۲۵۰ کالری اضافه کنید و به همین ترتیب، هر دفعه که طی دو هفته وزن اضافه نکردید، دوباره ۲۵۰ کالری اضافی به رژیم مصرفی تان بیفزایید.

### **\* بسیار مهم: نکات کلیدی در مورد افزایش وزن و چاق شدن**

\* از چربی ها دوری کنید! اگر چه هدف شما افزایش وزن است، ولی نباید بیش از حد چربی مصرف کنید. سراغ چیپس و شکلات نروید. غذاهای آماده و سرخ کردنی نخورید. بهترین چیز برای شما غذاهای پروتئین و کم چربی است مثل ماهی تن و سایر غذاهای دریایی، سینه مرغ، بوقلمون، گوشت کم چربی، میوه و سبزیجات.

\* یکی دیگر از روشهای افزایش وزن و چاق شدن نوشیدن آب است! حداقل روزانه ۲ لیتر (معادل ۸ لیوان) یا

بیشتر آب بنوشید. البته این مقدار آب زیاد است ولی این مقدار آب برای افزایش وزن لازم است.

\*بخوابید! بله بخوابید! راحت ترین کاری که باید انجام بدهید و فراموش شده است. شما باید حداقل ۸ ساعت در شب بخوابید و واقعاً به آن نیاز دارید.



\*در رژیم غذایی برای چاق شدن از غذاهای کم حجم و پرکالری مانند کره، عسل، خرما و مغز دانه ها استفاده کنید.

\*برخی لاغرها برای چاق شدن سراغ مواد غذایی پرخطر می روند مثلاً میزان روغن غذای شان را زیاد می کنند یا شکر و شیرینی را در رژیم غذایی شان افزایش می دهند؛ در حالی که متخصصین تغذیه چنین روشی را به شدت رد می کنند و معتقد اند این نوع روش ها به سلامت لاغرها آسیب می رساند و حتی احتمال دارد باعث بیماری های قلبی و عروقی شود!

\*محیطی که لاغرها در آن غذا می خورند باید دلچسب و مطلوب باشد. فرد لاغری که می خواهد با غذا خوردن چاق شود، باید غذایش را در محیطی به دور از استرس بخورد. اگر لاغر هستید سفره تان را رنگین کنید حتی اگر شده با شاخه گلی. غذای تان باید خوش طعم و خوشبو باشد و به هیچ وجه با اصرار دیگران، زیادتر از حد توان تان غذا نخورید چون در این صورت از غذا دلزده می شوید و در دفعات بعدی حوصله خوردن نخواهید داشت.

\*زیاد کردن وعده های غذایی یکی از راه های چاق شدن است، حتی اگر در هر وعده میزان غذای مصرفی تان کم باشد.

زمانی که فرد شدیداً کمبود وزن دارد، برای درمان آن، گاهی دارو درمانی نیز لازم است. پزشک باید عدم تعادل هورمونی بدن، افسردگی و دیگر بیماری های غیر ملموس مثل آنورکسیا ۱ و بولیمیا ۲ (کم خوری و پرخوری عصبی) را درمان کند. در مورد برخی بیماران، خطر لاغری مفرط زمانی پیش می آید که پس از جراحی، بهبود با کندی صورت گیرد.

## یک نوشیدنی پرکالری، پرپروتئین و مناسب برای چاق شدن و افزایش وزن

مواد لازم:

یک لیوان شیر پرچرب

۲ (۳) قاشق غذاخوری پودر شیرخشک

۳ (۲) قاشق غذاخوری بستنی

۴ (۱) قاشق شکلات مایع یا یک چهارم لیوان میوه دلخواه مثل یک عدد موز

۵ (عسل یا شکر برای شیرین کردن معجون

### روش تهیه معجون برای چاق شدن:

همه مواد را در مخلوط کن ریخته و با هم مخلوط کنید. به این ترتیب یک نوشیدنی مناسب برای میان وعده خود تهیه می کنید.

اگر روزانه یک لیوان از این نوشیدنی را مصرف کنید، ۴۰۰ کالری به انرژی مصرفی تان اضافه می شود.

### چگونه ۱۰ کیلو چاق شویم؟

دانشمندان در جدیدترین مطالعات خود نشان دادند چاق شدن در زمانی کوتاه بسیار راحت تر از لاغر شدن است. چاق ها و لاغر ها دوست دارند تا در مدت زمانی بسیار کوتاه به وزن ایده آل خود برسند اما این هدف برای لاغر ها بیشتر امکان پذیر است.

بررسی ها نشان می دهند؛ افراد لاغر در درجه اول باید ورزش کنند بر خلاف باور عمومی که ورزش کردن سبب لاغر شدن لاغر ها می شود برعکس باعث افزایش اشتها نیز می شود.

افراد لاغر باید در روز ۴۵ دقیقه پیاده روی سریع یا ورزش های سنگین انجام دهند در این صورت اسید معده این افراد بیشتر ترشح می شود و احساس گرسنگی زیادی می کنند.

## توصیه می شود حین پیاده روی تنقلات پرچرب مانند تخمه آفتابگردان و فندق مصرف کنید.

افراد لاغر در این ۱ ماه باید همراه خود شیرینی های شکری و بسیار شیرین مانند باقلوا و حلوا داشته باشند و هر ۱ ساعت یک بار با آب یخ میل کنند.

در این یک ماه حداکثر از خوردن نوشیدنی های داغ مانند چای بپرهیزید زیرا آب داغ معده را شستشو می دهد و باعث دفع مواد قندی از بدن می شود.

## مصرف آجیل و دانه های روغنی در افزایش وزن موثر است

دکتر "مریم صفایی" کارشناس تغذیه درگفت وگو با خبرنگار ایرنا مرکز استان تهران افزود: در رژیم های چاقی باید مصرف چربی و مواد غذایی پرکالری افزایش یابد.

وی اظهارداشت: بر این اساس، از مصرف غذاهای آب پز و کبابی در رژیم های چاقی باید تا حد ممکن پرهیز شود. پخت غذا به صورت آب پز سبب انتقال چربی و دیگر مواد مورد نیاز بدن، به آب غذا شده و مانع رسیدن آن به بدن می شود.

وی تاکید کرد: افراد لاغر در طول رژیم غذایی باید دیرتر شام خورده و نیز زودتر به رختخواب بروند. این کارشناس تغذیه گفت: افراد لاغر در رژیم های غذایی چاقی باید مایعات را در آخر وعده غذایی استفاده کرده و از مصرف آن قبل از غذا و در حین وعده غذایی به دلیل پرشدن حجم معده، پرهیز کنند.

صفایی افزود: مصرف سالاد و سوپ هم باید پس از وعده اصلی غذایی مصرف شود. وی خاطرنشان کرد: در رژیم های چاقی، صبحانه نیز باید دیرتر از وقت معمول و حداقل با رعایت فاصله زمانی دو ساعت پس از بیدار شدن، خورده شود.

وی اظهارداشت: در رژیم های چاقی، توصیه نمی شود که فرد فقط بخورد زیرا خوردن مهم نیست بلکه داشتن یک برنامه صحیح غذایی، رعایت فواصل غذایی و فواصل خواب و غذا از اهمیت بیشتری برخوردار است.

وی تاکید کرد: قبل از شروع رژیم چاقی انجام آزمایش خون برای اطمینان از سلامت فرد اولین گام محسوب می شود چرا که لاغری در برخی موارد می تواند ریشه در ابتلای فرد به برخی بیماری ها همچون پرکاری غده تیروئید داشته باشد.

وی افزود: رژیم چاقی نباید به صورت عادات غذایی در فرد باقی بماند بلکه پس از رسیدن به وزن ایده آل باید قطع شود، زیرا مصرف غذاهای پرکالری از جمله غذاهای پرچرب در درازمدت ممکن است عوارضی را برای فرد به دنبال داشته باشد.

## ۲۰ نکته برای چاق شدن

- ۱- ابتدا باید بدانید چقدر کالری نیاز دارید تا به وزن دلخواه خود برسید.
- ۲- تنوع (یعنی از گروه های غذایی مختلف استفاده کنید) و تعادل (به مقدار کافی از هر گروه غذایی استفاده کنید) را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.
- ۳- در صبحانه خود نان سبوس دار و کره بادام زمینی را وارد کنید.
- ۴- از کره بادام زمینی استفاده کنید. می توانید از بستنی ها و یا غذاهای صبحانه آماده دارای بادام زمینی استفاده کنید و یا بادام زمینی را با میوه و سبزیجات میل کنید.
- ۵- بعد از صبحانه و بعد از ظهر خوراک مختصری را فراهم آورید. توجه کنید که این خوراک نباید از تنقلات باشد. شما می توانید آجیل یا میوه خشک را به عنوان خوراک مختصر میل کنید.
- ۶- با افزودن سیب زمینی سرخ شده، استیک ماهی و مرغ سرخ شده، رژیم سالم خود را به رژیم ناسالم تبدیل نکنید. بلکه با مصرف سیب زمینی، ماهی و مرغ پخته شده (آب پز یا بخارپز یا کبابی)، مواد مغذی سالم را به بدن خود وارد کنید.
- ۷- از کره برای پخت سبزیجات استفاده کنید. از مایونز به عنوان سس در ساندویچ استفاده کنید. سس سالاد را برای مزه دار کردن سالاد به کار برید.
- ۸- از تخم مرغ برای درست کردن سوپ، سس و نان استفاده کنید. تخم مرغ پخته را به سالاد اضافه کنید.
- ۹- می توانید با افزودن خامه و پنیر پیتزا به ماهی و مرغ مزه بدهید.
- ۱۰- پنیر پیتزا را به گوشت، سبزیجات، ماکارونی، سالاد، پوره سیب زمینی و املت بیافزایید.
- ۱۱- پنیر خامه ای را به روی نان و بیسکویت بمالید. پنیر خامه ای را با سس مخلوط کنید. همچنین می توانید از پنیر خامه ای به همراه میوه و سبزیجات، یک غذای مقوی و سرشار از انرژی درست کنید.
- ۱۲- پنیر، بادام زمینی، بادام، پسته، سس های سالاد و میوه های خشک را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- ۱۳- شیرخشک را در سوپ و سس برای تأمین کالری و پروتئین بیافزایید. شیرخشک را می توانید به شیر، پودینگ، پوره سیب زمینی، املت و حتی گوشت اضافه کنید.

- ۱۴- حتماً در یک وعده غذایی از سبزیجات سبز رنگ، ذرت و مواد نشاسته ای استفاده کنید.
- ۱۵- در هر وعده غذایی، ۲ یا ۳ لیوان آب بنوشید. این کار باعث می شود که عمل جذب به راحتی صورت گیرد.
- ۱۶- تا جایی که می توانید، بنوشید. زیرا نوشیدن باعث می شود که جای خالی بیشتری برای وارد شدن غذاهای پُرکالری داشته باشید.
- ۱۷- برای افزایش کالری، شیر و آب میوه بنوشید. از نوشابه ها دوری کنید، زیرا آنها فقط دارای کالری می باشند و هیچ ارزش تغذیه ای ندارند.

۱۸- شکلات سیاه بخورید. شکلات سیاه دارای آنتی اکسیدان می باشد.

۱۹- ورزش کنید

۲۰- از چهار گروه غذایی در روز مصرف کنید (گروه شیر - گروه نان - گروه سبزیجات - گروه گوشتها)

## راز چاق شدن انسان آشکار شد !

به گزارش ایرنا از پایگاه ساینس، واریان معمولی ژن FTO که از هر شش نفر، یکی را تحت تاثیر قرار می دهد احتمال چاق شدن را ۷۰ درصد افزایش دهد اما تا اکنون دانشمندان نمی دانستند که این ژن چگونه این کار را انجام می دهد .

اکنون گروهی از محققان انگلیسی با استفاده از یک سری آزمایشات متوجه شده اند که افراد دارای این واریان ژنی نه تنها سطح هورمون گرسنگی (گرلین) در خونشان بیشتر است بلکه حساسیت مغزشان به این ماده شیمیایی نیز بالاتر است .

این کشف به دنبال مطالعه نمونه های خون افراد مورد مطالعه پس از صرف غذا ، بررسی تصاویر ام.آر.آی مغزی آنها و مطالعات پایه سلولی که تولید گرلین را در سطح مولکولی مورد مطالعه قرار می دهد، بدست آمد . محققان گفتند: نتیجه حاصله از این مطالعه می تواند روش های درمانی جدید موثری را برای چاقی ارائه دهد . یک مطالعه که پیش از این انجام شده بود، نشان داده است که می توان سطح گرلین را با مصرف یک رژیم غذایی مملو از پروتئین کاهش داد .

محققان می گویند: ژن FTO تنها بخش کوچکی از همه گیری چاقی را شامل می شود اما یافته اخیر گام مهمی در جهت کشف عوامل مختلف درگیر به شمار می رود .



شیوع چاقی در سراسر جهان با نرخ هشدار دهنده ای در حال افزایش است و کشورهای توسعه یافته و کشورهای در حال توسعه، هر دو درگیر این معضل شده اند .

چاقی یک عامل خطر ساز مهم برای ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و برخی سرطان ها به شمار می رود . طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، دستکم ۸/۲ میلیون بزرگسال هر سال در نتیجه داشتن اضافه وزن و یا چاقی جان خود را از دست می دهند و بیش از ۴۰ میلیون کودک زیر پنج سال در سال ۲۰۱۱ دارای اضافه وزن بودند . نتایج این مطالعه در مجله Clinical Investigation منتشر شده است.

همیشه فکر می کنیم چاقی، مشکلی است که بر طرف کردن آن سخت است در صورتی که بسیاری از افراد مبتلا به لاغری هستند و افزایش وزن برای آنها مشکل تر از کاهش وزن یک فرد چاق است!

هر کس با مشخصات فیزیولوژیکی که دارد، در یک محدوده وزنی ، سالم است . اگر چاق تر از آن شود دچار اضافه وزن شده و در معرض ابتلا به بیماریهای مزمن قرار می گیرد ؛ اما کمبود وزن هم خطر زاست . هر چه وزن فرد با حد پائین سلامتی فاصله بیشتری داشته باشد ، خطر ابتلا به بیمار هایی که موجب مرگ زودرس می شوند ، بیشتر است . او توان کافی برای انجام فعالیت های روزانه را ندارد و بیشتر اوقات احساس ضعف می کند.

وزن ایده آل ، بر اساس قد و سن یک فرد و شرایط جسمی او محاسبه می شود . او در این وزن نه لاغر و نه چاق و از اندام متوسطی برخوردار است. هدف کلی رژیم های چاقی و لاغری ، رسیدن به این وزن ایده آل است که فرد ، با داشتن آن از سلامتی کامل برخوردار می باشد .

## دلیل لاغری چیست؟

این اولین سؤالی است که یک فرد لاغر باید از خود بپرسد.

مشکلاتی چون پرکاری تیروئید و اختلالات هورمونی، ناراحتی روحی که تأثیر مستقیم بر غذا خوردن فرد دارد و تنهایی ، همه می توانند دلایل تأثیر گذاری باشند وجود انگل در روده ها و یا بیماری های عفونی دوره ای هم دلایل دیگری برای لاغری مفرط است .

با شناسایی دلیل خیلی راحت تر می توان برای حل این مسئله اقدام کرد ، در این صورت راه درمان را می شناسیم و موانع را یکی یکی از سر راه بر می داریم . برای مثال، مینا در دانشگاهی تحصیل می کند که مجبور است دور از خانه و تنها باشد . غذای دانشگاه را دوست ندارد و حوصله غذا درست کردن هم ندارد. اصلاً حوصله غذا خوردن هم ندارد . هر دفعه که به خانه می رود مادر از لاغر شدن روز به روزش شکایت می کند . خودش هم احساس می کند ریزش موهایش خیلی زیاد شده... تا اینکه یک روز از ضعف و معده درد شدید به پزشک مراجعه می کند، دکتر داروهای مناسب درمان التهاب معده را به او داده و به متخصص تغذیه ارجاعش می دهد.

مشکل مینا تنهایی است . او به کمک مشاور راه مناسبی می یابد تا دوستان جدیدی پیدا کند و مشاور تغذیه نیز یک برنامه غذایی صحیح به او ارائه می دهد . مینا نیز پس از ۳ ماه سلامتی کامل خود را به دست می آورد. پس بهتر است اول دلایل لاغری را پیدا می کنیم.

قدم بعدی، برنامه غذایی درست است.

اگر احساس می کنید که لاغر هستید و نیاز دارید چند کیلو گرمی اضافه کنید، راه حل این نیست که فقط به خوردن غذاهای پرچرب و شیرین اقدام کنید . با چنین راه حلی فقط چربی های ذخیره ای بدنتان را افزایش داده اید.

مرحله اول،

با انجام فعالیتهای ورزشی و نرمش های منظم ، نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و این ۲ حسن دارد.

اول اینکه؛ اشتها شما به غذا خوردن بیشتر می شود و احساس کسالت شما از بین می رود.

دوم اینکه؛ غذایی که می خورید در بدن شما ، صرف ساخته شدن عضلات می شود.

کم تحرکی موجب تحلیل عضلات شده و در این صورت فرد حتی قدرت ندارد فعالیت های روزمره مثل بالاوپائین رفتن از پله را انجام دهد، اضافه کردن چربی به این بدن ضعیف هیچ فایده ای نخواهد داشت . یک فرد مسن و فرتوت عضلات تحلیل رفته ای دارد اما فرد مسن و چاق با فعالیت کم و همان میزان عضله ، باید وزنی حدود دو برابر را حمل کند...

مرحله دوم،

افزایش انرژی دریافتی است.

یک زن جوان و سالم روزانه به ۲۰۰۰ کیلو کالری و یک مرد جوان و سالم به ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد . یک برنامه غذایی تأمین کننده ۲۰۰۰ کالری ، به شرح زیر است:

صبحانه ساعت ۷ صبح: ۱ لیوان شیرپرچرب + ۶۰ گرم غلات صبحانه ویتامینه + ۲ قاشق چایخوری عسل که به شیر و غلات اضافه شود.

ساعت ۱۰: یک لقمه نان و پنیر که به اندازه ۲ کف دست نان و ۳۰ گرم پنیر (۱ قوطی کبریت) و ۱ عدد گردو است: میان وعده مناسبی در بین کار یا زنگ تفریح کلاس خواهد بود .

نهارساعت ۱۲: زرشک پلوو مرغ که برنج آن ۱۵ قاشق است و با یک قاشق غذا خوری روغن مایع پخته شده ، مرغ به اندازه ۱۳۰ گرم گوشت داشته باشد(یک ران کامل) ، به علاوه ۱ کاسه ماست پر چرب ( ۲۴۰سی سی) ، ۲ عدد خیار و یک گوجه ریز شده به عنوان سالاد در کنار غذا با یک قاشق مربا خوری سس مایونز و ۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون.

عصرانه ساعت ۴: چای و یک عدد شیرینی یا ۳ تا ۴ بیسکویت ترد.

ساعت ۶: ۱ لیوان آب میوه طبیعی یا یک عدد میوه.

شام ساعت ۸/۵: یک آش استثنایی ، دارای ۱ لیوان حبوبات پخته + ۳۰ گرم گوشت+ نصف لیوان سبزیجات پخته+ نصف لیوان رشته پخته.

( این چیزی است که شما باید بخورید و می توانید مقادیر آنرا به تعداد افراد خانواده چند برابر کنید).

یا

ماکارانی دارای نصف لیوان ماکارانی پخته ، ۶۰ گرم گوشت چرخ کرده + یک سالاد کاهوی استثنایی ، دارای ۱ لیوان کاهو، خیار و گوجه فرنگی ریز شده که نصف لیوان لوبیا سفید پخته نیز به آن اضافه شده است.

(برای شام دو انتخاب دارید هر کدام را که دوست دارید بخورید)

قبل از خواب: یک عدد میوه.

یک رژیم غذایی مناسب برای کسی که قصد دارد وزنش را افزایش دهد باید به گونه ای باشد که از همه گروههای غذایی به اندازه مورد نیاز میل کند و سعی نماید در هر وعده ، از همه گروهها بخورد - نان و غلات ، میوه ها ، سبزی ها ، گوشت و حبوبات ، شیر و لبنیات - مثلاً ناهار تنها نان و یک تکه کباب نخورد بلکه به همراه آن سبزی یا سالاد و ماست یا دوغ میل کند.

چند روش دیگر برای چاق شدن

بسیاری از جوانان، در دریافت وزن و بالا بردن آن، دچار مشکل هستند. تنها راه افزایش وزن در شما ورزش و فراوان خوردن است. در اینجا ۱۰ روش تغذیه ای برای بالا بردن وزن بدون دریافت میزان بالایی از چربی پیشنهاد می شود:

#### ۱- غذای بیشتر، بیشتر و بیشتر

چنانچه ورزش می کنید و رشد ندارید، تنها مشکل به اندازه کافی نخوردن شماست. چطور انتظار دارید وقتی کالری کافی را برای پر کردن میزان سوخت کالری بدنتان در روز مصرف نمی کنید، افزایش وزن بیابید؟ به عنوان یک وعده غذایی متوسط، شما بایستی روزانه ۱۰ کالری به ازای هر (پوند) از وزن بدنتان دریافت کنید تا بدن قادر به ترمیم و رسیدگی که به تمام اجزای بدن باشد، حالا به منظور افزایش وزن، باید حداقل ۵۰۰ کالری در روز و هر وعده غذایی مصرف کنید تا میزان کالری دریافتی از حد نرمال آن بالا رفته، موجب بالا رفتن وزن شود.

هر چه بیشتر بخورید، پتانسیل رشد بیشتری تولید می کنید. همچنین بایستی قدرت انتخاب در مورد غذای مصرفی تان داشته باشید تا بدون افزایش میزان چربی و دریافت آن به مقدار زیاد وزن تان بالا برود.

#### ۲- خوردن در زمانهای بیشتر

این مورد نیز مشابه مورد قبل عمل می کند. هر چه به تعداد وعده های غذایی خود بیفزایید، کالری بیشتری دریافت می کنید. مطمئناً آسانتر است که در طول روز مثلاً ۸ وعده غذایی دارای ۵۰۰ کالری مصرف کنید تا اینکه ۴ وعده غذایی حجیم دارای ۲۰۰۰ کالری را استفاده کنید.

همچنین، هنگامی که غذای حجیم مصرف می کنید، به دلیل کمبود برخی هورمون ها در متابولیسم شما، ممکن است برخی از غذاها فرصت تجزیه و تحلیل کامل را نیافته و در آخر تبدیل به چربی شود. همیشه در خاطر داشته باشید که به هر حال، با خوردن بیشتر، ناخواسته و به طور اتوماتیک بدنتان مقداری چربی نیز بدست آورده، ذخیره می کند. (با ورزش کردن باید آنها را آب کرد).

#### ۳- تمام تناسب ها را رعایت کنید.

پروتئین اصلی ترین ماده سازنده بافت عضله و بی شک مهمترین ماده غذایی در بالا بردن وزن و ساخت جرم اضافی است. لیکن، به خاطر داشته باشید که شما بایستی همیشه اطمینان داشته باشید که مقدار در بست و دقیقی از چربی و کربوهیدرات ها را دریافت می کنید.

مقدار پیشنهادی برای چربی، پروتئین و هیدرات های کربن در یک رژیم غذایی بالا برنده وزن ۱۵٪، ۳۵٪، ۵۰٪ می باشد.

#### ۴- غذاهای پرکالری و کم حجم مصرف کنید.

مصرف این غذاها بسیار به صرفه است. هر چه مقدار کالری در هر گرم غذایی که مصرف می کنید بیشتر باشد، بهتر است. چرا که سبب خواهد شد حجم کمتری از غذا را مصرف کنید. همچنین این نوع غذاها زودتر شما را سیر خواهند کرد. در نتیجه حصول چربی از این طریق کمتر و آب کردن آن نیز با ورزش سهل تر خواهد بود.

مثلاً سعی کنید مصرف سبزیجات را کاهش دهید، چرا که دارای کالری کمتری به نسبت سایر مواد بوده و حدود ۸۰٪ از وزن آنها آب است. در عوض از گوشت قرمز، تخم مرغ و تن استفاده کنید.

#### ۵- مولتی ویتامین ها را فراموش نکنید.

غذاهای کم حجم - پر کالری معمولاً فاقد مواد غذایی میکروبی مثل: ویتامین ها، آب و مواد معدنی مهم هستند. که برای جبران آن مصرف روزانه مولتی ویتامین توصیه می شود. ویتامین ها برای ساخت و ترمیم مواد غذایی میکروبی ضروری هستند. سعی کنید آنها را در بین غذا مصرف کنید تا جذب سریعتری داشته باشند.

## ۶ - وعده غذایی مخصوص بعد از زمان تمرین

بعد از یک تمرین سخت و پیوسته، سطح مواد غذایی ماکرونی شما کاهش یافته و فیبرهای ماهیچه ای شما برای دریافت غذا فریاد می زنند به این دلیل است که یک وعده غذایی بعد از تمرین خوب و مناسب، مهمترین وعده غذایی در طول روز برای کسی که قصد افزایش وزن دارد، به شمار می رود.

همیشه سعی کنید تا یک ساعت بعد از گذشت تمرین، حتماً این وعده غذایی را مصرف کنید تا بهترین نتیجه را دریافت کنید. بدن شما در این مرحله بیشترین ظرفیت دریافت پروتئین را به نسبت هر زمان دیگری در طول روز خواهد داشت. عموماً شما بایستی سعی کنید ۴۰ تا ۵۰ گرم پروتئین و بیش از ۵۰ برابر این مقدار کربوهیدرات را پس از هر بار تمرین مصرف کنید.

## ۷ - با شکم پر به رختخواب بروید

مهمترین وعده غذایی در درجه دوم، غذایی است که شما قبل از رفتن به رختخواب مصرف می کنید. از یک غذای متوسط ۶۷ کالری در ساعت در طول خواب سوزانده می شود. بنابراین، اگر شما حدود ۸ ساعت بخوابید، سعی کنید قبل از خوابیدن حدود ۵۳۶ کالری را مصرف کنید.

مقدار هورمون ها در شب زمانی که بدن بخش زیادی از اجزاء را تحت پوشش قرار داده و به اوج می رسد عقیده ای عمومی مبنی بر این وجود دارد که شما هر چه قبل از خواب بخورید، تبدیل به چربی می شود. این عقیده کاملاً غلط است.

البته اگر شما قبل از خواب، مک دونالد بزرگی را خورده باشید، بدون شک بیشتر آن به صورت چربی انباشته خواهد شد ولی مصرف مواد پروتئین ساز که دارای چربی کم و نیز کربوهیدرات های ساده هستند بسیار مناسب است.

## ۸ - گوشت و علاقه خوردن آن

طبیعی و ساده است. اگر بخواهید رشد کنید. نیاز به خوردن گوشت دارید. گوشت از نظر پروتئین غنی است نیز منبع طبیعی خوبی برای کراتین است و کالری های فراوانی دارد.

## ۹ - مایعات زیاد بنوشید

آب، آبمیوه و شیر. آب رسانی و تولید آب کلیه رشد جرم بدن است. تا ۶۰٪ بدن شما را آب تشکیل داده است. شما از طریق تعریق و ادرار، آب از دست می دهید، حتماً به میزان فراوان مایعات مصرف کنید. آب بنوشید و قابلیت جذب مواد غذایی را نیز بالا می برد شیر نیز غنی از پروتئین بوده و آبمیوه ها قادرند ویتامین و قند طبیعی بدن شما را تامین کنند.

## ۱۰ - به تدریج میزان دریافت کالری خود را افزایش دهید.

سعی کنید میزان کالری روزانه، خود را از ۱۲۵۰ به ۲۵۰۰ افزایش دهید تا به وزن مورد نظر و مناسب خود برسید. نکاتی که باید رعایت شود...

۱. برنامه غذایی یک روزتان را با ذکر ساعت بنویسید و آنر با برنامه غذایی که داده شده است تطبیق دهید. چقدر کمتر

می خورید؟ فاصله غذاهایتان چقدر است؟ سعی کنید هیچ وعده ای را حذف نکنید. هیچ کاری مهم تر از سلامتی تان نیست پس خودتان را عادت دهید سر ساعت غذا بخورید.

۲. اگر واقعاً نمی‌توانید زیاد بخورید، از مواد غذایی کم حجم و پر کالری در فواصل غذاهایتان استفاده کنید. مغزها چون فندق، بادام و گردو خوراکی‌هایی خوشمزه، مفید و پر کالری هستند. چند عدد بیسکویت کرم دار، یک تکه نان سوخاری و پنیر خامه‌ای یا یک بستنی میوه‌ای خامه‌دار، انتخاب‌های خوبی هستند.

۳. اگر استخوان بندی ظریفی دارید لازم نیست سعی کنید حتماً به وزن ایده‌آل برسید و خودتان را آزار دهید، حتی اگر در محدوده سلامتی هم باشید برای شما خوبست.

### بیماری لاغری عصبی (Anorexia)

توضیح مختصری راجع به بیماری آنورکسیا به شرح زیر است:

این بیماری به دلیل ترس فرد از افزایش وزن ایجاد شده و فرد دچار لاغری مفرط می‌شود، از خوردن غذا امتناع می‌کند و یا غذا را خورده اما عمدتاً بر می‌گرداند. این افراد معمولاً تصویری نادرست از اندام خود دارند. همیشه خیال می‌کنند چاق بوده و به اندازه کافی لاغر یا خوش اندام نیستند. دلیل آن رواج تبلیغاتی اندامهای باریک و فشارهای عصبی در جامعه است. مبتلایان به آنورکسیا مدت طولانی خود را گرسنه نگه می‌دارند. ملین‌ها یا قرصهای لاغر کننده مصرف می‌کنند، وعده‌های غذایی را حذف می‌کنند، عصبی‌اند و بی‌خوابی دارند.

آنها حساس و زود رنج می‌شوند، مبتلا به افسردگی شده و قابلیت باروری را از دست می‌دهند و در نهایت نیز به بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌های مرگ بار مبتلا خواهند شد.

این افراد باید به متخصصین ارجاع داده شوند. چو



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

