

توصیه‌های تغذیه‌ای برای افراد لاغر

- **خطرات لاغری مفرط:** افراد لاغر بیش از دیگران در معرض ابتلا به عوارضی نظیر **پوکی استخوان، کم‌خونی، ضعف سیستم ایمنی، کاهش قوای جسمانی و افت کارایی ذهنی** قرار دارند.
- **راهکار اصلی:** این افراد باید برنامه غذایی خود را به سمت «**مقوی کردن**» و «**مغذی کردن**» سوق دهند.

۱. مقوی کردن (افزایش انرژی غذا)

منظور از مقوی کردن، بالا بردن کالری دریافتی است که از روش‌های زیر امکان‌پذیر است:

- افزودن **کره، روغن زیتون یا عصاره قلم گاو** به غذاها.
- مصرف **زیتون** همراه با وعده‌های اصلی.
- استفاده از **عسل** در ترکیبات مختلف مانند شیرعسل، شربت عسل، فالوده سیب با عسل و ...

۲. مغذی کردن (افزایش پروتئین، املاح و ویتامین‌ها)

منظور از مغذی کردن، غنی‌سازی غذا با ریزمغذی‌هاست که شامل موارد زیر می‌شود:

- استفاده از **جوانه‌های تازه** (گندم، ماش، عدس و غیره) در سالاد و سوپ، یا افزودن پودر خشک‌شده آن‌ها به شیر و ماست.
- مصرف **سبزی‌های سبز تیره و زرد** مانند اسفناج، جعفری، هویج و کدو حلوایی.
- جایگزین کردن تنقلات بی‌ارزش (چیپس، پفک، شکلات و غیره) با **خشکبار** (برگه هلو، آلو، زردآلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش و خرما) و **انواع مغزها** (بادام، گردو، پسته و فندق).
- مصرف **روزانه یک عدد تخم‌مرغ** برای تأمین پروتئین با کیفیت بالا.