



# TĂNG CÂN



Dinh dưỡng tốt rất cần thiết để cơ thể chống lại bệnh tật, nhiễm trùng, các vết thương hở và hồi phục sau phẫu thuật. Ngoài ra, nó cũng giúp duy trì năng lượng và khả năng chịu đựng.

Cơ thể bạn cần 1 lượng calo nhất định để các cơ quan hoạt động trong các hoạt động hàng ngày cũng như các chức năng khác của cơ thể. Đó gọi là *tỉ lệ trao đổi chất không hoạt động*. Để tăng cân và khỏe mạnh, bạn cần ăn và uống nhiều calo hơn bạn sử dụng. Sụt cân xảy ra khi cơ thể bạn sử dụng năng lượng nhiều hơn mức bạn dung nạp vào. Để tăng cân bạn cần dung nạp nhiều calo và ít tiêu hao năng lượng. Nhưng không hẳn chỉ là ăn nhiều. Điều quan trọng là bạn biết chọn đúng loại thực phẩm để có thể tăng cân. Đôi lúc điều này đơn giản chỉ là chọn những thực phẩm giàu calo thay vì ăn nhiều thức ăn. Để tăng cân, bạn cần phải ăn nhiều hơn lượng calo duy trì thông thường của bạn, nhưng không quá nhiều làm gây ra calo dư thừa và chất béo. Bạn cần phải tăng cân một cách đúng đắn và lành mạnh. Tăng cân đòi hỏi ăn những thực phẩm giàu calo và năng lượng chứ không phải là thực phẩm giàu calo đồng thời giàu chất béo, đường và không có calo. Mục đích là chọn thực phẩm có chứa vitamin, khoáng chất, dinh dưỡng và calo. Bạn không cần phải ăn quá nhiều thực phẩm giàu chất béo để tăng cân. Thực chất, nếu bạn điều chỉnh chế độ ăn uống của bạn một chút để bao gồm các loại thực phẩm đặc hơn và gia vị thêm.

## Những thực phẩm nên dùng:

Bạn cần ăn những thực phẩm giàu năng lượng trong các bữa ăn như thịt, trứng, đậu hũ chiên, mì xào, ốp la, đậu phụng, cá chiên, tôm, bơ, bánh bao, khoai lang, chè, sữa đậu nành, đậu nành, bánh mì, rau xào, bơ đậu phụng, sữa đặc có đường, kem, pho mát, trứng đồ chả, gà, bánh gạo, trái cây sấy. Bạn nên ăn 1-2 bữa ăn có nhiều protein mỗi ngày (thịt, trứng, đậu) và đậu hũ

### Một khẩu phần protein bao gồm:

65-100g thịt chín hay thịt gà chín HOẶC

80-120g cá chín HOẶC

65-100gr rau củ chín (đậu ngự, đậu nành)

HOẶC

2 cái trứng

43gr đậu

300g đậu hũ



Thực phẩm giàu protein



Trái cây và rau giàu năng lượng



Thức uống giàu năng lượng

Ngoài ra bạn cũng phải ăn nhiều trái cây và rau củ khi muốn tăng cân. Trái cây có chứa đường và calo cao nhưng chứa nhiều dưỡng chất. Bạn nên ăn những trái cây giàu năng lượng như chuối, táo, dưa hay cam, dâu và dưa hấu.

Giữa các bữa ăn bạn nên uống những thức uống giàu năng lượng và chất béo để giúp tăng cân. Nhưng đừng uống vào giờ ăn vì chúng sẽ khiến bạn no và không ngon miệng

### Mẹo vặt nấu ăn:

Bạn nên thêm 1 lượng dầu ăn vào thực phẩm khi nấu để tăng cân. Những loại dầu có thể giúp bạn là những loại dầu nguyên chất như dầu oliu, dầu dừa, dầu cọ hay dầu cải.

Ăn nhiều chất đạm hơn. Nếu thiếu đạm trong chế độ ăn uống của bạn có thể dẫn đến sự mất mát khối lượng cơ thể, ngay cả khi bạn ăn nhiều. Điều này có nghĩa rằng bạn sẽ không tăng cân lành mạnh hay bền vững. Ăn đậu nành, đậu phộng, thịt bò, thịt gà, cá ngừ. Yêu cầu thêm thịt trên bánh mì của bạn, hoặc trong phở bò của bạn. Đảm bảo nguồn đạm trong mỗi bữa ăn - thịt đỏ, thịt gà, cá và hải sản, các loại hạt, trứng, sản phẩm từ sữa, các loại đậu và đậu phụ. Ngoài ra phải lưu ý số lượng của chúng trong các bữa ăn.

### NHỮNG THỨC UỐNG GIÀU CHẤT BÉO:

*Sữa đậu nành ngọt* – sữa đậu nành, 1 muỗng sữa đặc lớn, 2 muỗng sữa bột

*Sữa chua trộn* - sữa đậu nành và 1 hộp sữa chua.

*Chuối xay* - sữa đậu nành, 1 thìa sữa đặc có đường lớn, 1 quả chuối nghiền,

*Đậu nành nhiều chất béo*- sữa đậu nành, 1 thìa dầu lớn, 1 muỗng đường

*Sinh tố* - trái cây trộn, sữa đặc,

*Sô cô la xay* - sữa đậu nành, 2 thìa lớn milo / bột sô cô la

*Nước ép trái cây* - 100% nước trái cây là một cách tốt để có được nhiều calo hơn. Thêm đường hoặc mật ong làm tăng lượng calo

*Thức uống dinh dưỡng* - có một số thức uống có sẵn ngoài thị trường có chứa nhiều calo và chất đạm cao như Ensure

\* Bạn cũng có thể thêm mật ong vào bất kỳ đồ uống trên, hoặc sử dụng sữa bò nếu chúng khiến bạn cảm thấy ngon miệng hơn. \*

Điều quan trọng là phải ăn đa dạng thức ăn (rau, trái cây và củ quả, bánh mì, ngũ cốc, gạo, mì, thịt, thịt gia cầm, trứng, đậu phụng và các thực phẩm từ sữa)

Muốn tăng cân thì phải ăn dặm giữa các bữa ăn mỗi 2-3 tiếng. Hoặc bạn có thể uống thức uống giàu năng lượng thay vì ăn dặm. Điều này đảm bảo một mức độ ổn định được duy trì và cơ thể của bạn được bổ sung các chất cần thiết dù bạn không được nghỉ ngơi. **ĐỪNG BAO GIỜ BỎ BỮA!** Nếu bạn không ăn đủ 3 bữa chính, hãy ăn vài bữa phụ trong ngày.

Ăn trước khi đi ngủ vì khi ngủ quá trình chữa bệnh và tái tạo diễn ra. Nó giống như giờ cao điểm để cơ thể xây dựng cơ bắp và mô nạc vì thế ăn một bữa phụ trước khi ngủ sẽ đảm bảo cung cấp cho cơ thể 1 nguồn năng lượng cần thiết cho quá trình này.

Những bữa ăn nhẹ tốt cho việc tăng cân:

1. Đậu phụng và các loại hạt
2. Chế phẩm từ sữa giàu chất béo (sữa chua, 1 ly sữa/sữa đậu nành)
3. Rau và trái cây
4. Bánh khoai
5. Bánh chuối nướng
6. Chè
7. Bánh mì
8. Socola
9. Thức uống giàu chất béo

