**Меню для растущего организма. Что съесть, чтобы набрать вес?**



В наш век тотального ожирения все внимание общественности сконцентрировано на проблеме, как сбросить вес. А ведь есть в этом мире люди, которых с детства дразнят «кощеями» и «скелетонами». Они могут поглощать килограммы пищи круглосуточно, но результата никакого – из-под кожи продолжают проглядывать косточки

Как справиться с развившимся за школьные годы комплексом? Можно расслабиться и получать удовольствие от собственной легкости, а можно приложить усилия, наладить питание, пойти в спортзал и стать европеизированным аналогом Брюса Ли.

Как?

Рассказывает Евгений Тарасов, врач высшей категории.

Для начала на всякий случай слегка напугаем вас, читатели: худоба может быть вызвана различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта или щитовидной железы, гормональными расстройствами или наличием паразитов (глистной инвазией). Порой она порождается и расстройствами нервной системы. Но (страшилки кончились, выдыхаем) человек может быть худым по причине неправильного питания и неправильного образа жизни. Кроме того, недостаточность веса может передаваться по наследству. В случае, когда худоба не является следствием каких-то патологий, ситуацию легко исправить.

**Меняем рацион**

Вот что можно порекомендовать любому нуждающемуся в реальном «наборе веса»: в первую очередь необходимо увеличить число приемов пищи до 4–6 раз в день. Не забывая, есть медленно, тщательно пережевывая пищу.

Следует сделать акцент в своем пищевом рационе на продуктах для наращивания мышечной массы, а не для «заплывания жиром». А это – зерновые и бобовые, овощи и фрукты, картофель, молочные продукты (кроме сливочного масла), нежирное мясо, богатое белками (лучше – рыба и птица). Включите в рацион больше орехов – в них содержится больше всего легкоусвояемых растительных жиров. В любимые салаты лучше всего добавлять по 2–3 столовые ложки оливкового или подсолнечного масла.

Для стимуляции аппетита необходимо добавлять в пищу ароматические травы: кинзу, петрушку, укроп, базилик, сельдерей.

В то же время следует употреблять как можно меньше продуктов, содержащих так называемые «простые углеводы» и жиры (торты, пирожные, пиццу, лазанью, булочки), – все то, что увеличивает образование жира в тканях.

**Укрепляем тело**

Никакое питание не сделает из тонкого юноши или девушки эффектного красавца (красавицу), если не изменить стиль жизни и не уделять телу заботу и внимание.

Приучите себя после легкого раннего завтрака делать небольшую (на 7–10 минут) зарядку с обязательным включением дыхательных упражнений. В идеале кроме утренней зарядки поутру очень рекомендуется контрастный душ и не слишком интенсивная (не до седьмого пота) пробежка. Но только если есть время и если из-за спешки вы не впадете в такой стресс, от которого похудеете еще вдвое.

Днем желательно делать (в течение 20–30 минут) упражнения для развития мышц живота, груди, рук и ног (для того, чтобы они «не заплывали жиром»). И еще для увеличения массы тела очень полезны упражнения на подъем тяжестей, стимулирующие прирост мускулатуры. Меню для растущего организма

**Ранний завтрак**

2 стакана молока или кефира

с 2–3 ч. ложками меда.

**Завтрак**

Овсяная, пшенная или гречневая каша с 1 ст. ложкой меда и тертыми грецкими орехами.

Хлеб с маслом.

Какао со сливками.

**Обед**

Чашка густого супа, или жирного бульона (не из бульонных кубиков!), или суп с клецками. А на второе – макароны с сыром и кусочек отварного мяса.

Пудинг или мороженое.

Кофе со сливками.

**Ужин**

Рисовая каша с молоком.

Хлеб с маслом.

Чай с молоком.

**Перед сном**

Творог с вареньем или с изюмом.

Постоянный адрес статьи: <http://www.aif.ru/health/article/60211>