



13 تا از بهترین روش های گیاهی برای اشتهاآوری و چاق کنندگی سریع بدون عوارض-وبسایت سالم زیبا

حتی روشهای طبیعی و گیاهی هم ممکن است عوارض سنگینی برای بدن داشته باشند، بخصوص آنهایی که برای چاقی تجویز می شوند. در این مقاله 13 تا از جدیدترین و موثرترین محرک های گیاهی جهت افزایش اشتها و چاق کنندگی سریع که بدون عوارض هستند را معرفی می کنیم. این روشهای گیاهی نتیجه جدیدترین تحقیقات چندین مجله معتبر پزشکی از جمله *naturallydaily* می باشند و جزو معدود روشهای موثر هستند که از نظر علمی کاملا تایید شده اند.

13 محرک طبیعی موثر جهت افزایش اشتها

برای کسانی که به تنهایی از غذا لذت می برند میل به خوردن ممکن است یک آرزوی دور باشد. بله اشتها کم و یا بی اشتهایی همین است و ممکن است در زندگی تجربه شده باشد. غذا برای بدن بسیار مهم است؛ بنابراین، حیاتی است که دلیل بی اشتهایی را بدانید و بفهمید چگونه می توان این مشکل را حل کرد.

در آشپزخانه محرک های طبیعی زیادی برای رفع بی اشتهایی وجود دارد. به مطالعه ادامه دهید تا اطلاعات بیشتری در مورد علل بی اشتهایی متوجه شوید. در این مقاله لیستی از موارد اشتهاآور شامل مواد غذایی، سبزی و سبک زندگی ارائه شده است. درمان های خانگی و سبک زندگی می توانند باعث تحریک حس چشایی شوند. این کار به غلبه بر بی اشتهایی کمک می کند.

1- لیمو



لیمو به عنوان یک میوه اسیدی محرک اشتها است. افزودن عطر و طعم آن به غذاها، اشتها را تحریک می کند. می توانید یک شربت لیمو خانگی اشتها آور تهیه کنید.

روش استفاده:

- یک لیتر آب را بجوشانید و نصف پیمانه شکر به آن اضافه کنید. آن را روی شعله با حرارت پایین قرار دهید تا شکر خوب حل شود.

- شربت را از روی حرارت بردارید تا خنک شود. وقتی شربت سرد شد یک لیتر آب لیمو و 2 قاشق چای خوری سرکه به آن اضافه کنید. تمام مواد اولیه را خوب مخلوط کنید و در یک ظرف نگهداری کنید.

- می توانید 2 قاشق غذا خوری از این شربت را 3 بار در روز مصرف کنید تا اشتهایتان افزایش یابد.

2- تمبر هندی



تمبر هندی یک میوه گرمسیری با خواص پزشکی بسیار است. پالپ های آن دارای ذخایر فراوان آهن، منیزیم و پتاسیم است و همچنین ملین می باشد. به همین دلیل برای افزایش اشتها و عملکرد های گوارشی مفید است.

روش استفاده:

- 1- 10 گرم از تمبر هندی را با یک فنجان آب مخلوط کرده و آن را به مدت ۱۰ دقیقه بی حرکت بگذارید.
 - 2- سپس آن را فشار دهید و کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید.
 - 3- از این عصاره دو بار در روز برای یک هفته بخورید و دوباره عاشق غذا شوید.
- 3- گشنیز



این گیاه محبوب سهم زیادی در تولید آنزیم های معده دارد؛ بنابراین ممکن است اشتها را افزایش دهد. گشنیز همچنین یک درمان قوی برای اختلالات گوارشی محسوب می شود.

روش استفاده:

- 1- نصف فنجان برگ های تازه گشنیز را با آب ترکیب کنید.
- 2- عصاره گشنیز بدست می آید.
- 3- هر صبح با معده خالی از این عصاره بنوشید.
- 4- این درمان را برای یک هفته تکرار کنید تا نتیجه بخش واقع شود.

4- دانه رازیانه



چای رازیانه از دانه های روغنی خرد شده یا از گیاه رازیانه تهیه می شود. این چای تنوع و ارزش پزشکی زیادی دارد؛ و حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و مواد غذایی است. این چای ممکن است به دستگاه گوارش و سیستم ایمنی کمک کند و با افزایش تولید صفرا از کبد، اشتها را افزایش دهد.

روش استفاده:

- 1- سه فنجان آب بجوشانید و یک قاشق چای خوری از رازیانه پودر شده را در آن بجوشانید.
- 2- سپس آن را از روی حرارت بردارید.
- 3- می توانید یک لیوان لیمو یا عسل به آن اضافه کنید و دو بار در روز بنوشید.

5- زنجبیل

زنجبیل افزودنی مناسبی برای غذاهای گیاهی است. این ماده خواص دارویی دارد که ممکن است با تحریک حس چشایی، اشتها را افزایش دهد. با جویدن یک تکه زنجبیل تمایل به غذا خوردن زیاد می شود. یا یک فنجان چای زنجبیل می تواند یک روز با اشتها را برایتان رقم بزند. زنجبیل ممکن است به عنوان یک تقویت کننده طبیعی اشتها برای کودکان عمل کند اما مقدار مصرف آن در کودکان نباید زیاد باشد.

روش استفاده:

- 1- 3 فنجان آب را بجوشانید و ۲ قاشق چای خوری زنجبیل در آن بریزید.
- 2- آن را از روی حرارت بردارید.
- 3- می توانید کمی عسل یا شکر برای شیرین شدن به آن اضافه کنید.
- 4- این چای را دو بار در روز بنوشید تا حس گرسنگی پیدا کنید.

6- فلفل قرمز



از فلفل قرمز برای خوشمزه کردن غذاها استفاده می شود؛ اما شرط می بندم که نمی دانید سهم فوق العاده ای در افزایش اشتها دارد. فلفل قرمز ممکن است غدد بزاقی را برای تولید بزاق تحریک کرده و متابولیسم بدن را افزایش دهد. به این ترتیب اشتها را بهبود می بخشد.

روش استفاده:

1- غذای خود را با فلفل قرمز پر کنید و اشتهای خود را برای غذا افزایش دهید.

7- برگ های نعناع

نعناع یک محرک اصلی دیگر برای اشتها است. این برگ ها برای اختلالات گوارشی فوق العاده هستند.

روش استفاده:

1- می توانید کمی از برگ های نعناع را امتحان کنید و یا آن ها را با چای خود دم کنید تا مجدداً یک معده فعال پیدا کنید.

8- غذای حاوی ویتامین B

غذای غنی از ویتامین B مواد خود را به انرژی تبدیل می کند. مکمل های ویتامین B در داروخانه ها موجود هستند، اما برای مصرف باید با پزشک مشورت کنید. مواد غذایی طبیعی و خاص حاوی ویتامین B، به راحتی قابل دسترس هستند. تحقیقات نشان داده که فقدان ویتامین B در بدن می تواند منجر به بی اشتها شود. این ویتامین یکی از بهترین ویتامین ها برای کودکان نوپا جهت افزایش اشتها است.

روش استفاده:

1- مصرف غذاهای غنی از ویتامین B برای افزایش اشتها: غلات، شیر، تخم مرغ، گوشت، ماهی و غیره.

9- انار



برای افزایش اشتها می توان به یک آب انار لذیذ متوسل شد. این میوه سلطنتی قرمز، پر از ویتامین، آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی است و ممکن است حس چشایی شما را احیا کند.

روش استفاده:

- 1- دو فنجان از آب انار را با یک فنجان شیر و مقداری عسل مخلوط کنید.
- 2- خوب هم بزنید.
- 3- آب‌میوه را در یخچال بگذارید و دو بار در روز بنوشید.

برخی از شیوه های زندگی برای مقابله با بی اشتهایی

بی اشتهایی ممکن است به دلیل شیوه اشتباه زندگی بوجود آید. زمان آن رسیده که با کنترل زندگی خود، بهترین نتیجه را بگیرید. اولین قدم برای زندگی بهتر یک بدن سالم است؛ و اولین دغدغه برای سلامتی هم اشتهای خوب است. در زیر برخی از شیوه های زندگی را یاد می گیرید که باید به عادت های روزانه تبدیل شوند.

10- انجام تمرینات ورزشی

ورزش بدنی سبک در تحریک اشتها نقش مهمی دارد. حرکات فیزیکی با سوزاندن کالری بدن باعث ایجاد حس گرسنگی می شوند. یک برنامه ورزشی منظم در صبح و یا بعد از ظهر داشته باشید؛ مانند یک پیاده روی سریع 30 دقیقه ای در پارک. بعلاوه از خوردن غذاهای سرشار از کربوهیدرات و پروتئین غافل نشوید.

11- یوگا

تمرین باستانی یوگا یک اثر روانشناختی در زندگی دارد. این تمرین فیزیکی و معنوی می تواند منجر به بهبود زندگی شود. یوگا قادر است استرس، اضطراب و اختلالات روانی را کاهش و متابولیسم را افزایش دهد؛ بنابراین سعی کنید در صورت امکان در صبح زود 30 دقیقه یوگا کار کنید و نتیجه آن را در افزایش اشتها ببینید. با تمرینات یوگا پایه، مانند تمرین نفس کشیدن شروع کنید. این کار را روزانه برای تنظیم سلامت گوارش و بهبود اشتها انجام دهید.

12- یک زندگی منظم و با برنامه داشته باشید

یک زندگی با نظم و برنامه بسیار مهم است با این کار به موقع گرسنه می شوید و می توانید خوب غذا بخورید. کنترل زندگی را در دست بگیرید و برای فعالیت‌های روزمره خود برنامه روتین داشته باشید. شب به موقع بخوابید و صبح زود بیدار شوید. سیگار کشیدن و مصرف چای و قهوه را کاهش دهید. از وعده‌های غذایی اصلی صرف نظر نکنید و سر وقت غذا بخورید؛ و سعی کنید در زندگی مثبت اندیش باشید.

13- قبل از غذا آب ننوشید

نوشیدن آب قبل و در طی وعده های غذایی می تواند اشتها را تحت تاثیر قرار دهد. با نوشیدن آب معده خود را پر می کنید و همین موضوع تمایل به غذا خوردن را کاهش می دهد. نوشیدن آب کافی در طول وعده های غذایی و پس از اتمام آن ها در روند هضم به شما کمک می کند.

دلایل از دست دادن اشتها یا بی اشتها

به دلایل بسیاری ممکن است اشتهای خود را از دست بدهید. این موضوع می تواند یک سندرم کوتاه یا بلند مدت باشد. ما به برخی از علل رایج از دست دادن اشتها اشاره می کنیم:

- شکست عاطفی
- افسردگی روانی
- رویدادها و اتفاقات شدید
- عدم تعادل هورمونی
- بیماری های تضعیف کننده مثل آنفلوانزا
- برخی داروها (کدئین، مورفین، شربت سرد، آنتی بیوتیک و غیره)
- اختلال در غذا خوردن

چه موقع از دارو استفاده کنیم؟



محرك های طبیعی اشتها آور و اصلاح سبک زندگی می تواند اشتیاق به غذا خوردن را بازگرداند. با این حال، اگر متوجه کاهش شدید وزن بدون علت ظاهری شدید، به دنبال کمک پزشکی باشید. یک پزشک ممکن است علت دقیق اختلال تغذیه ای را مورد بررسی قرار دهد. داروهای خاصی برای درمان آنورسکوپی عصبی، بولیمیایی یا بی اشتها وجود دارد. این وضعیت می تواند به علت عفونت ویروسی یا باکتریایی نیز رخ دهد.

مصرف الکل بیش از حد، استرس و افسردگی نیز ممکن است به از دست دادن اشتها منجر شود. یک پزشک می تواند علت را تشخیص و داروهای مناسب تجویز کند. پزشکان آزمایش اولتراسوند شکم، آزمایشات کلیه، کبد و اشعه X معده، روده و مری را انجام می دهند.

بهترین داروهای مقابله با بی اشتهایی

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) سه دارو OTC را به عنوان محرک اشتها تایید کرده است که عبارتند از:

- درونابینول (Marinol)
- اکساندرولون (Oxandrin)
- مژسترول (Megace)

این داروها باید توسط پزشک متخصص و با دوز مناسب تجویز شوند. بعضی از داروهای دیگر که مانند داروهای بیش محرک اشتها توسط FDA تایید نشده اند: آنتی هیستامین ها، استروئیدها، آنتی هیستامین ها و داروهای ضد تشنج.

سخن آخر

هنگامی که به داشتن یک زندگی سالم فکر می کنید، هیچ جایگزینی برای خوب [غذا خوردن](#) پیدا نمی کنید. بی اشتهایی می تواند بزرگترین سد مقابل سلامتی باشد. درمان بی اشتهایی به علت آن بستگی دارد. اگر علت عفونت باکتریایی یا ویروسی باشد، معمولاً به درمان خاصی نیاز نیست، زیرا این موضوع به سرعت پس از رفع عفونت، بهبود می یابد و تنها در صورتی که از بی خوابی و بی اشتهایی رنج می برید و با علائم شدید مواجه هستید، به پزشک مراجعه کنید.