

سفره‌آرایی جذاب و زیبا

آموزش تزیین ساده و شیک گوجه و خیار برای بشقاب را ببینید.

به گزارش سایت خبری پرسون، فردی که دچار کمبود یا فقدان اشتهاست، خیلی کمتر از حالت معمول غذا می‌خورد. کمی اشتها معمولاً به دلیل هضم کم مواد غذایی است. با جویدن طولانی غذا و نوشیدن مایعات سرد این حالت بدتر می‌شود. گاهی اوقات هم به دلیل عوامل روحی است. کاهش اشتها باعث کاهش وزن می‌شود. پس یکی از راه‌های افزایش وزن در افراد لاغر، افزایش اشتهاست. برای افزایش اشتها چه کاری باید انجام داد؟ بهترین مطالب خانه داری را در مجله پرسون بخوانید.

معمولاً در فصل گرما اشتها افراد به خوردن کم می‌شود. در فصل تابستان برای فرار از این مشکل تهویه اتاق را درست تنظیم کنید، سعی کنید غذایان را در محیطی خنک بخورید و حداقل امکان از غذاهای خنک و سرد در این فصل بیشتر استفاده کنید. باز کردن پنجره و استنشاق هوای تازه هم راهی مناسب است.

غذایان را آرایش کنید

سفره‌آرایی و آرایش بشقاب غذا یکی از بهترین راه‌های افزایش اشتهاست. بهترین راه آرایش غذا، قرار دادن آن در بشقابی بزرگ، سفید و تزیین کردن آن با انواع سبزی‌های بخارپز رنگی و سس‌های مختلف است. وقتی بشقاب غذا بزرگ باشد، حجم غذای داخل آن کم به نظر می‌رسد و افراد کوچک و بزرگ، تمایل بیشتری به خوردن تمام غذایشان پیدا می‌کنند.

خوردن مکمل‌های غذایی

مکمل‌های غذایی خاص و مکمل‌های گیاهی برای افزایش اشتها تاثیر دارند.

از چاشنی‌ها کمک بگیرید

انواع سس‌ها، ادویه‌ها، ترشی‌ها و شور‌ها جزو چاشنی‌های غذایی محسوب می‌شوند که مصرف آن‌ها همراه غذا می‌تواند افزایش اشتها را به دنبال داشته باشد. ادویه‌هایی مانند پودر لیمو، فلفل سیاه، پودر آویشن و ریحان بنفش هم می‌توانند عطر و طعم سالادها و غذاهای سرد را فوق‌العاده متفاوت و مطلوب کنند و باعث افزایش اشتها شوند.

تغییر ورزش معمول

تغییر تمرینات ورزشی و تلاش انجام تمرینات جدید می‌تواند اشتها را افزایش دهد. تغییر الگوی تمرین احساس گرسنگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. پس همیشه رو یک روال ورزش نکنید.