

Một người được coi là gầy nếu có chỉ số BMI dưới 18,5. Tình trạng này xuất hiện do các yếu tố tâm lý, chuyển hóa và di truyền và lối sống. Để tăng cân, cần xác định đúng nguyên nhân và có cách khắc phục hợp lý.

Khi nhận thấy mình bị thiếu cân, trước hết nên xem lại lối sống của mình bằng cách trả lời các câu hỏi sau:

- Bạn ngủ có đủ không? Nếu một người học tập ít, cơ thể bạn sẽ tiêu tốn nhiều năng lượng hơn.

- Bạn có uống nhiều cà phê không? Cà phê có thể ảnh hưởng đến cân nặng bằng hai cách. Một là, nếu uống nhiều cà phê (2-3 cốc trở lên) cảm giác ngon miệng của bạn sẽ giảm và vì vậy, bạn không ăn đủ lượng calo cần thiết. Hai là, chất caffeine trong cà phê làm tăng mức độ chuyển hóa lúc yên tĩnh của cơ thể và điếu này đi ra trong một thời gian dài sau khi uống.

- Bạn có hút thuốc không? Trong khoảng 15-60 phút sau khi hút một điếu thuốc lá, chất nicotin sẽ có tác dụng co bóp cơ dạ dày. Chất này cũng kích thích sự giải phóng glucoza từ gan vào máu, làm tăng đường huyết và giảm cảm giác đói.

- Bạn có ăn điếu đủ 3 bữa/ngày và ăn đúng giờ không? Thói quen bỏ bữa sẽ dẫn đến tình trạng ăn không đủ lượng calo cần thiết trong ngày.

Nếu lối sống của bạn không có vấn đề gì đặc biệt, hãy đến gặp bác sĩ để tìm nguyên nhân vì sao mình gầy. Có thể bạn bị rối loạn tiêu hóa, rối loạn cân bằng hoóc môn hoặc một bệnh gì đó. Khi đã xác định bệnh, cần chữa trị kịp thời. Sau đó, bạn nên thực hiện các chế độ sau:

- Xác định đích cân để đạt được, nghĩa là cân nặng mà bạn phải có đủ phù hợp với chiều cao.

- Xây dựng một chế độ dinh dưỡng đủ thừa calo để lượng calo mà cơ thể nhận được từ thức ăn luôn vượt số calo tiêu thụ trong ngày. Mỗi ngày bạn nên ăn thêm 500 Kcal để có thể tăng 0,5 kg sau một tuần. Không nên ăn thêm quá 500 Kcal/ngày để tránh lên cân quá nhanh.

Bạn có thể duy trì chế độ ăn như cũ nhưng có thêm 3 bữa như giữa các bữa chính (chẳng hạn như món có hàm lượng calo cao như sô-đa nguyên kem, bánh ngọt, bim-bim) hoặc chỉ ăn 3 bữa/ngày nhưng tăng thêm cơm, thịt, cá trong mỗi bữa.

- Hạn chế sử dụng các chất kích thích như chè đặc, cà phê, thuốc lá.

- Nâng cao chất lượng giấc ngủ.

- Tăng cường tập luyện thể dục thể thao để tăng cường sức khỏe và tránh cảm giác khó chịu bằng do ăn nhiều.

- Thực hiện chế độ ăn tăng thêm 500 Kcal mỗi ngày kết hợp tập luyện thể dục thể thao thường xuyên: Đây là phương pháp tốt nhất để đạt và tăng cân và tăng cường sức khỏe. Với cách này, tốc độ tăng cân sẽ chậm hơn (mỗi tháng chỉ tăng khoảng 1 kg).

Sau khi đã đạt cân nặng mong muốn, bạn cần có chế độ dinh dưỡng và tập luyện hợp lý để duy trì kết quả đạt được (giảm số calo từ thức ăn). Chẳng hạn, có thể chế ăn tăng thêm 250 Kcal/ngày và tập luyện để đốt cháy số năng lượng dư thừa này. Nhờ vậy, bạn vẫn duy trì được cân nặng hợp lý và nâng cao được sức khỏe.

(SKDS)