

زردآلو، سیب، کیوی و ...

♦ اسفناج: ۱۰۰ میلی لیتر آب اسفناج مخلوط شده با

۱۰۰ میلی لیتر آب : ۲ بار در روز مصرف شود.

♦ مصرف شربت عسل به همراه لیمو: ۲-۳ بار در روز

♦ مصرف خاکشیر

♦ مصرف دم کرده گل محمدی

♦ جویدن مناسب غذا

♦ جو و آرد سیبوس دار جو

♦ تخم کتان ملین بسیار خوبی است و شما میتوانید بذر

کتان را خریداری نمایید و خودتان آن را آسیاب کنید

و آن را مصرف کنید و یا روی غذاهای تان بپاشید.

روغن بذر کتان برای بهبود یبوست مفید است.

♦ روغن زیتون



غذاها و نوشیدنی های مفید برای یبوست عبارتند از:

♦ رژیم سرشار از کربوهیدرات به همراه سبزیجات و میوه جات

♦ مصرف حبوبات

♦ برخی غذاهای غنی از فیبر مانند : کشمش، انواع سبزیجات خام،

سبزیجاتی مانند کلم و اسفناج، سالادهای سبزیجات، سیبوس

غلات، نان سیبوس دار و میوه ی تازه

♦ از جمله میوه های مفید و غنی از فیبر عبارت هستند از :

آلو: خصوصا خیس داده شده در آب

انجیر: ۴-۵ عدد انجیر تازه یا خشک خیسانده شده در اب قبل از

خواب

انگور: مصرف ۳۵۰ گرم انگور تازه یا مصرف کشمش خصوصا خیس

شده در آب به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت

پرتقال: ۱ تا ۲ عدد پرتقال قبل از خواب و یا بعد از خواب یا در وعده

صبحانه

انبه: ملین مناسبی است . بهتر است نصف انبه در صبحانه میل شود.

نارگیل: به دلیل فیبر فراوان

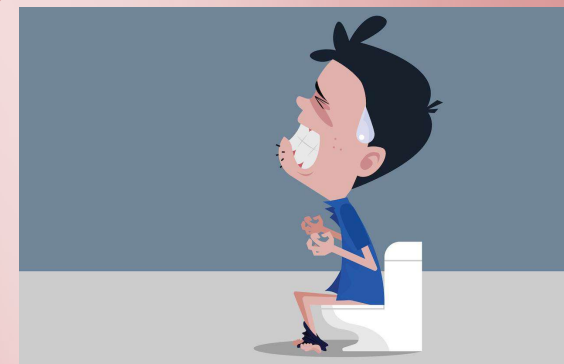
زردآلو، سیب، کیوی و ...

اسفناج: ۱۰۰ میلی لیتر آب اسفناج مخلوط شده با ۱۰۰ میلی لیتر

آب : ۲ بار در روز مصرف شود.



## به نام اوکه هم دداست و هم درمان



### تغذیه و یبوست

شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NSH-NU-BR-34

تهیه و تدوین: فرشته نخعی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی -

واحد آموزش

## غذاهای مضر در ابتلا به یبوست:

برخی از مواد غذایی میتوانند شانس ابتلا به یبوست را افزایش دهند که رایج ترین آنها عبارتند از:

- ◆ غذاهای پروتئینی فرآوری شده ( اعم از پخته یا بخارپز، سرخ شده یا کنسرو شده)
- ◆ محصولات لبنی به ویژه انواع پرچرب (شیر، پنیر، ماست و هر محصول لبنی حیوانی دیگری)
- ◆ محصولات گندم تصفیه شده و بدون سبوس (نان تافتون، فانتزی، انواع شیرینی جات)
- ◆ برخی مواقع مکمل های آهن نیز ممکن است شانس ابتلا به یبوست را افزایش دهند.
- ◆ مکمل های کلسیمی

منابع: کتاب دارو درمانی و تغذیه

تالیف دکتر مهران ملکی

با ارزیابی بهبودی شما



◆ مقادیر فراوانی آب و مایعات بنوشید.

روزانه ۸-۱۲ لیوان آب و مایعات بنوشید. نوشیدن مقادیر فراوان آب و چای در صبح مفید است. آب و چای گیاهی بهترین نوشیدنی ها هستند. مصرف زیاد آبمیوه و نوشیدنی های کافئین دار توصیه نمی شود.

◆ هرروز فعالیت بدنی داشته باشید. برای شروع، نیم ساعت پیاده روی می تواند در تنظیم حرکات روده مفید باشد.

◆ به منظور کمک به هضم بهتر غذاها بعد از صرف هر وعده غذایی ۱۵ دقیقه با آرامش بنشینید.

◆ پرهیز از پرخوری و یا خوردن تنقلات زیاد