

توصیه های غذایی برای بهبود یبوست

مصرف غذاهای فیبردار و مایعات در کنار فعالیت بدنی و ورزش کافی، به تخفیف علائم یبوست کمک شایانی می نمایند. غذاها و نوشیدنی های مفید برای یبوست عبارتند از: میوه ها و خشکبار که مفید و غنی از فیبر می باشد مانند آلو، انجیر، زردآلو، سیب، کی و ... بهترین زمان مصرف میوه های فوق جهت رفع یبوست، قبل از خواب و صبح به صورت ناشتا می باشد.

* جو و آرد سبوس دار جو و جو دوسر

سعی کنید نان مصرفی روزانه خود را حتماً از نوع سبوس دار مانند نان سنگک یا نان جو انتخاب نمایید.

توجه داشته باشید که روزانه بیش از ۳ قاشق غذاخوری جودوسر مصرف نکنید زیرا تخمیر فیبرها باعث تولید گاز و سنگینی معده می شود. در صورتی که دچار یبوست مزمن هستید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

* تخم کتان

نرم کننده ی بسیار خوبی است و شما می توانید 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 روزانه تا ۱۰ گرم دانه ی کتان مصرف کنید.

توجه داشته باشید که مصرف دانه ی کتان برای افرادی که دچار مشکل انسداد روده و سندروم روده تحریک پذیر هستند توصیه نمی شود.

بخش فوق تخصصی گوارش، کبد و اندوسکوپی



www.nikanhospital.com

آلو خشک: از بهترین ملین ها

مؤثرترین ماده ی غذایی برای رفع یبوست، آلو خشک است. این ماده ی غذایی حاوی میزان بسیار زیاد فیبرهای حلال و غیرحلال است و باعث دفع راحت می شود فیبرهای حلال روده ها را نرم کرده و باعث بهبود عملکرد آنها می شود. فیبرهای غیرحلال باعث تحریک عمل دفع می شود. علاوه بر این آلو خشک حاوی سوربیتول و دی فنیل ایزاتین است که دو ماده ی ملین خوب محسوب می شوند. توصیه می کنیم روزانه بین ۳ تا ۴ عدد آلو خشک میل کنید. توجه داشته باشید مصرف این ماده ی غذایی برای افرادی که دچار اسهال مزمن و شدید هستند توصیه نمی شود.

هر روز سبزیجات سبز میل کنید

در هر ۱۰۰ گرم سبزیجات سبز به خصوص کاهو و اسفناج ۳ تا ۹ گرم فیبر وجود دارد و برای همین دفع غذا را راحت تر میکنند. فیبرهای گیاهی در جریان گوارش پُر از آب می شوند و حجم مدفوع را افزایش می دهند. سبزیجات همچنین باعث تحریک انقباض روده ها شده و دفع را سرعت میدهد.

❖ توصیه میکنیم سبزیجات تازه را در الویت برنامه ی غذایی خود قرار دهید و روزانه حداقل یک مرتبه سالاد کاهو، سوپ و آش میل کنید. سبزیجات کالری ندارند و برای همین لازم نیست نگران زیاد خوردن آن باشید.

میوه ها: از آب میوه ها پرهیزید

میوه ها به طور طبیعی حاوی فیبرهای گیاهی هستند و برای مقابله با یبوست مفیدند. اما حواستان به آب میوه ها باشد میوه ها را درسته میل کنید نه به صورت آب میوه. می پرسید چرا جواب: وقتی آب میوه ها گرفته می شود میزان زیادی از فیبرهای آنها از بین می رود.



✓ مقادیر فراوانی آب و مایعات بنوشید. روزانه حداقل ۸ 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 توصیه نمی شود و مصرف نوشیدنی های کافئین دار نیز توصیه نمی شود.

❖ توصیه می شود جهت درمان یبوست حتما ۱ لیوان آب ولرم صبح ها به صورت ناشتا میل شود.

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

✓ در صبح برای ۱۵ دقیقه در توالی بنشینید حتی اگر قادر به اجابت مزاج نباشید. این زمان به شما آرامش می دهد و فعالیت دستگاه گوارش شما را تحریک می کند.

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

غذاهای مضر در ابتلای به یبوست

برخی از مواد غذایی می توانند شانس ابتلا به یبوست را افزایش دهند. که رایج ترین آن ها عبارت هستند از:

* محصولات لبنی به ویژه انواع پُر چرب (شیر، پنیر، ماست و هر محصول لبنی حیوانی دیگری)

* محصولات گندم تصفیه شده و بدون سبوس (نان، ماکارونی، انواع شیرینی جات)

* برخی مواقع مکمل های آهن نیز ممکن است شانس ابتلا به یبوست را افزایش دهند.

* مکمل های کلسیم

در آخر توصیه می شود حتما در صورت ابتلا به یبوست مزمن با پزشک خود در این رابطه مشورت نمایید.