

## یبوست چیست؟

یبوست یعنی اینکه روده شما به راحتی و به طور منظم کار نکند .

اجابت مزاج از 3 بار در روز تا هر 3 روز یکبار

کسانی یبوست دارند که کار کردن روده آنها:

1) دردناک است

2) ناچارند جهت تخلیه مدفوع زور بزنند،

3) احساس نفخ احساس پری روده و یا حس اینکه روده آنها خالی نیست.

## جهت پیشگیری از ابتلا به یبوست چه میتوانید بکنید؟

برای اینکه مشکل یبوست شما حل شود باید سبک زندگی خود و رژیم غذایی خود را تغییر دهید .

### تغییر سبک زندگی شامل:

#### 1 - عادات دستشویی :

- بهتر است در زمان خاصی هر روز اجابت مزاج داشته باشید

- در زمان دستشویی باید وقت کافی گذاشته شود و حریم خصوصی شما رعایت شود.

تبصره: احساس فوریت دفع مدفوع نباید نادیده گرفته شود.

#### 2- ورزش :

به اندازه کافی تحرک و فعالیت داشته باشید.

داشتن حداقل 20 دقیقه روزانه فعالیت و ورزش منظم میتواند یبوست را کاهش دهد.

### تغییر رژیم غذایی:

**1- مصرف فیبر :** باید مطمئن شوید که به میزان کافی فیبر در رژیم غذایی خود داشته باشید. روزانه حداقل 18 گرم فیبر باید در رژیم غذایی موجود باشد. -- مصرف نان سبوس دار- میزان مناسب میوه ها و سبزیجات سبب افزایش فیبر می گردد. ( میوه - سبزی - باقلا - لوبیا - آجیل - جوز - جوی دوسر - پاستا صدف حلزونی - نان - بلغور - گندم - سیوس برنج - منبع فیبر می توانند باشند).

#### 2- مصرف زیاد مایعات:

- باید به میزان فراوان مایعات بنوشد و از بی آب شدن بدن خود داری کنید .

تبصره:- مصرف کافئین - قهوه - الکل - و نوشیدنی های گاز دار را باید به حداقل برسانید.

توجه مراجعین عزیز به جدول زیر جهت راهنمایی میزان فیبر موجود در مواد غذایی جلب نمایم:

مواد غذایی بر اساس میزان فیبر:

|     |                                    |      |                                     |
|-----|------------------------------------|------|-------------------------------------|
| 3/1 | یک پرتقال متوسط                    | 17/4 | یک فنجان بادام                      |
| 2/5 | یک فنجان اسپاگتی                   | 15/6 | یک فنجان عدس پخته                   |
| 2/5 | یک فنجان ماکارانی                  | 13/9 | یک فنجان لوبیاچیتی پخته شده کنسروی  |
| 2/3 | نصف فنجان هویج خرد شده             | 13/6 | یک فنجان لوبیا قرمز پخته شده کنسروی |
| 1/9 | یک برش نان گندم کامل (سبوس دار)    | 12/4 | یک فنجان بادام زمینی                |
| 1/5 | یک عدد سیب زمینی متوسط             | 12/4 | یک فنجان آلو                        |
| 1/5 | یک عدد خیار با پوست                | 11/6 | یک فنجان باقلا کنسروی               |
| 0/7 | یک فنجان پرتقال (آب میوه)          | 8/8  | یک فنجان نخود سبز                   |
| 0/7 | یک فنجان اسفناج                    | 5/2  | یک مافین متوسط سبوس                 |
| 0/6 | یک فنجان برنج سفید                 | 4/4  | یک سیب متوسط با پوست                |
| 0/6 | یک برش نان سفید                    | 4    | یک لیوان لوبیا سبز پخته             |
| 0/5 | یک فنجان کاهو خرد شده              | 4    | یک فنجان جوی دو سر پخته             |
| 0/5 | یک فنجان انگور غیر شیرین (آب میوه) | 3/8  | یک سیب زمینی پخته شده با پوست       |
| 0/5 | یک فنجان سیب غیر شیرین (آب میوه)   | 3/5  | یک فنجان برنج قهوه ای               |
| 0/2 | یک فنجان گریپ فروت سفید (آب میوه)  | 3/1  | یک موز متوسط                        |