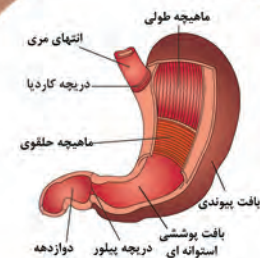


توصیه‌های تغذیه‌ای جهت کاهش نفخ



۵- در صورت تمایل به مصرف حبوبات، حتماً حبوبات به مدت ۲۴ ساعت در آب خیسانده شوند و چندین بار آب آنها تعویض شود. همچنین حبوبات کاملاً پخته شوند و در هنگام مصرف کاملاً جویده شوند.

- باید توجه داشت هوای بلعیده شده تأثیری بر روی نفخ بیماران نخواهد داشت.



توصیه‌های تغذیه‌ای جهت کاهش نفخ

نکات تغذیه‌ای که افراد مبتلا به نفخ لازم است رعایت نمایند:

- ۱- غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید.
- ۲- میزان مصرف مواد غذایی در حد متعادل باشد و از پر خوری پرهیز نمایید.
- ۳- از مصرف زیاد میوه‌ها و سبزی‌ها پرهیز نمایید. پوست میوه‌ها را حتماً جدا نمایید.

۴- مصرف مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی کاهش دهید:

- حبوبات

- نان‌های سبوس‌دار، بیسکویت‌های سبوس‌دار، غلات سبوس‌دار، نان‌های بیات

- مغزها

- انواع کلم‌ها، انواع ترب‌ها، پیاز، خیار، ذرت

- موز، سیب، آلوهای خشک، کشمش

- مواد غذایی حاوی لاکتوز از جمله شیر، بستنی

- غذاهای چرب، غذاهای سرخ شده، سس‌های چرب

- مواد غذایی تهیه شده برای بیماران دیابتی که شیرین کننده‌های موجود

در آنها از نوع سوربیتول می‌باشد.

