

نکات تغذیه‌ای کاهش نفخ



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

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

- 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 سبوس دار، بیسکویت‌های سبوس دار، غلات سبوس دار، 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، مانیتول و غیره می‌باشد.
 - 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 بر روی نفخ بیماران تاثیر دارد .

