

درمان یبوست با نوشیدنی

صدرالله کمالوند متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: یبوست مشکلی بسیار مهم و شایع در بین افراد جامعه است که در برخی ایام سال به ویژه در روزهای ابتدایی سال، شیوع بیشتری می یابد.



سلامت نیوز : صدرالله کمالوند متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: یبوست مشکلی بسیار مهم و شایع در بین افراد جامعه است که در برخی ایام سال به ویژه در روزهای ابتدایی سال، شیوع بیشتری می یابد.

وی گفت: راه های مختلفی برای پیشگیری و درمان یبوست وجود دارد که البته موثرترین و مهم ترین راهکار برای پیشگیری و به ویژه درمان این مشکل و بیماری، اصلاح عادات تغذیه ای و ایجاد یک تغییر مهم در رژیم غذایی است.

کمالوند تاکید کرد: در ایام نوروز و در طول سفرهای نوروزی، موارد یبوست افزایش می یابد که برای پیشگیری از آن باید به میزان بیشتری نوشیدنی به ویژه آب مصرف شود.

وی یادآور شد: نوشیدن روزانه بین 8 تا 12 لیوان آب، راهکاری موثر در پیشگیری از یبوست یا درمان آن است.

کمالوند خاطر نشان کرد: مصرف کربوهیدرات به همراه میوه ا و سبزی ها نیز می تواند خطر ابتلا به یبوست را کاهش داده و به درمان این بیماری کمک قابل توجهی کند.