

صبح‌ها یک لیوان آب ولرم بنوشید

یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان یبوست‌های بدون علت زمینه‌ای و یبوست‌های عادت‌ی که بیشتر به دلیل رژیم غذایی و کاهش تحرک اتفاق می‌افتد، تغییر رژیم غذایی است.



اگر از یبوست رنج می‌برید
صبح‌ها یک لیوان آب ولرم بنوشید

سلامت نیوز: یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان یبوست‌های بدون علت زمینه‌ای و یبوست‌های عادت‌ی که بیشتر به دلیل رژیم غذایی و کاهش تحرک اتفاق می‌افتد، تغییر رژیم غذایی است.

رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های حیوانی، گوشت، تخم‌مرغ و شیرینی، مصرف ناکافی میوه‌ها و سبزی‌ها و سایر مواد غذایی حاوی فیبر در رژیم غذایی، مصرف ناکافی آب و مایعات، نداشتن فعالیت بدنی مناسب و دقت نکردن به زمان احساس نیاز به اجابت مزاج و نادیده گرفتن یا به تعویق انداختن آن، از دلایل رایج یبوست مزمن یا تشدید آن هستند.

یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان یبوست‌های بدون علت زمینه‌ای و یبوست‌های عادت‌ی که بیشتر به دلیل رژیم غذایی و کاهش تحرک اتفاق می‌افتد، تغییر رژیم غذایی است. مثلا مصرف فراوان مایعات، به خصوص آب به افراد مبتلا به یبوست توصیه می‌شود چون آب، نقش مهمی در دفع بهتر مدفوع دارد و به همین دلیل هم یک فرد بزرگسال با وزن متوسط باید حدود روزی 8 لیوان آب بخورد تا دچار یبوست نشود.

پیشنهاد بعدی، نوشیدن آب ولرم به صورت ناشتا است. زمانی که صبح ناشتا، یک لیوان آب ولرم می‌نوشید، دستگاه گوارشتان تحریک و حرکت‌های گوارشی آن هم بیشتر می‌شود. در نتیجه، امر دفع برایتان آسان‌تر خواهد شد. افزایش مصرف خوراکی‌های حاوی فیبر غذایی هم یکی دیگر از درمان‌های یبوست است. به همین دلیل هم خوردن خوراکی‌هایی مانند انجیر که علاوه بر فیبر فراوان، دارای مواد محرک دستگاه گوارش برای دفع بهتر است، به افراد مبتلا به یبوست توصیه می‌شود.

بهتر است که افراد مبتلا به یبوست که مشکل زمینه‌ای مانند انسداد روده ندارند، شب‌ها مقداری انجیر را در آب خیس کنند و صبح ناشتا این انجیرها را همراه آب آن بخورند. این کار کمک زیادی به رفع یبوست و سهولت دفع خواهد کرد. با این حساب، عادت غذایی شما خواننده محترم برای رفع یبوست، خوب است و در درازمدت مشکلی برایتان ایجاد نخواهد کرد.