

استرس موجب یبوست می‌شود

مریم مراداف متخصص تغذیه گفت: عدم مصرف مواد غذایی فیبردار ، نداشتن فعالیت ، استرس و ناراحتی‌های فکری موجب بروز یبوست می‌شود...



مریم مراداف متخصص تغذیه گفت: عدم مصرف مواد غذایی فیبردار ، نداشتن فعالیت ، استرس و ناراحتی‌های فکری موجب بروز یبوست می‌شود.

این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس، افزود: در حالت کلی عامل ایجاد یبوست می‌تواند عدم مصرف کافی و مناسب آب، عدم مصرف کافی منابع فیبری مثل سبزی، میوه و حبوبات، نداشتن فعالیت بدنی (مثل بیماران بستری)، استرس و ناراحتی‌های فکری و عوارض جانبی مصرف بعضی داروها باشد.

وی گفت: مصرف مقدار کافی آب، سبزی، میوه، حبوبات و داشتن مقدار کافی فعالیت بدنی و پرهیز از سایر عوامل ایجاد یبوست می‌توان از این مسئله پیشگیری کرد.

این متخصص تغذیه افزود: بعضی میوه‌ها مانند آلو، گلابی، کیوی و انجیر نیز حاوی ملین‌های طبیعی هستند که طبیعتاً مصرف آنها مفید است.

مراداف گفت: افزایش تحرک و فعالیت بیمار و رژیم غذایی متکی بر کربوهیدرات به همراه سبزی‌ها و میوه‌ها مطمئن‌ترین درمان برای یبوست است.

مراداف افزود: مصرف آلو می‌تواند به فرد مبتلا به یبوست کمک کند و تغییراتی در افزایش فعالیت قسمت‌های پایینی روده ایجاد می‌کند و به درمان یبوست کمک می‌کند.