

رژیم غذایی پرفیبر ویژه بیماران

رژیم غذایی پرفیبر چیست ؟

این رژیم برای بیماران مبتلا به یبوست ، پیشگیری از سرطان لوله گوارش و سایر موارد توصیه شده توسط پزشک مورد استفاده قرار میگیرد .

فیبر یکی از اجزای غذاهای گیاهی است که در بدن به طور کامل هضم نمیشود یک رژیم غذایی پرفیبر شامل میوه های تازه ، سبزی های تازه ، غلات کامل (پوسته نگرفته) ، انواع حبوبات و سبوس ها است . همه این غذاها منابع غنی فیبر هستند . محصولات لبنی و حیوانی همچون گوشت ، ماهی ، مرغ ، تخم مرغ و شیر فاقد فیبر هستند .

نقش رژیم غذایی پرفیبر در درمان

بیماریها چیست ؟

زمانی که غذاهای غنی از فیبر مصرف می کنید ، از دستگاه گوارش عبور کرده و فیبر موجود در غذا ایجاد حجم و به دنبال آن جذب آب میکند . با افزایش مصرف فیبر ، احساس پر بودن ایجاد میشود و احتمال پرخوری کمتر میشود . علاوه بر آن وجود فیبر در غذا سبب نرمی و طبیعی شدن قوام مدفوع شده و از ایجاد یبوست ، سندرم روده تحریک پذیر و سایر مشکلات روده ای پیشگیری می کند .

وجود فیبر به مقدار مناسب در برنامه غذایی می تواند از

سرطان روده بزرگ پیشگیری کند .

برای کار کرد موثر فیبر مواد غذایی ، نوشیدن مایعات به میزان کافی ضروری است . نوشیدن آب یا سایر مایعات را به همراه غذاهای پرفیبر به خاطر داشته باشید مگر اینکه پزشک یامشاور تغذیه شما به هر علتی رژیم دیگری را برایتان تنظیم کرده باشد .

به چه مقدار فیبر نیاز داریم ؟

مصرف روزانه ۲۵-۳۰ گرم فیبر برای همه افراد توصیه میشود این مقدار شامل فیبر موجود در مواد غذایی نامبرده و همچنین سبوس و پوسته غلات کاملی است که مصرف می کنیم .

تحمل افراد مختلف نسبت به فیبر متفاوت است و اگر مقدار زیادی فیبر به غذای خود اضافه کرده یادر مصرف مواد غذایی پر فیبر زیاده روی کنیم ممکن است سبب افزایش حجم مدفوع و ایجاد نفخ شود توصیه میشود به تدریج میزان مصرف فیبر را در برنامه غذایی خود افزایش دهید تا این حالت برایتان ایجاد نشود . هدف درمانی از مصرف فیبر تنظیم حرکات روده ها در حد طبیعی است .



چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش

دهیم ؟

حداقل نیمی از غلات مصرفی روزانه باید حاوی سبوس باشد بنابر این نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید (نان سنگک)

در تهیه و تدارک غذا از انواع غلات سبوس دار ، برنج ، ماکارونی سبوس دار ، رشته ، بلغور و حبوبات استفاده کنید .

انواع سبزی ها و میوه های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز)

از میوه های تازه به جای آب میوه استفاده کنید .

تا حد امکان مصرف سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی را محدود کنید ولی بهتر است آن را به صورت بخارپز و یا آب پز تهیه کنید .

هر روز سبزی های تازه و ضد عفونی شده را به صورت سبزی خوردن ، سالاد یا به شکل بخارپز مصرف کنید .

سبزی بیشتری به سوپ ، خورش ها و خوراک خود اضافه کنید .

یکبار در هفته یک وعده غذای گیاهی (تهیه شده با سبزی ها ، غلات و حبوبات) میل کنید .

در میان وعده ها مصرف مواد شور ، شیرین و پرچرب را محدود کرده و میوه ، سبزی ، آجیل کم نمک ، خشکبار و غلات سبوس دار را جایگزین کنید .



یامن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

رژیم غذایی پرفیبر ویژه

بیماران

کد محتوا: ۲۹۷

منبع: <http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

چند نمونه غذای حاوی فیبر و ایاف گیاهی بیشتر

دلمه سبزی ها (دلمه بادمجان ، دلمه برگ مو ، دلمه کلم)

انواع چلو خورش (خورش لوبیا سبز ، بامیه ، قورمه سبزی و کرفس مشروط بر اینکه سبزی آنها کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنید)

انواع آش

باقلا پخته ، خوراک لوبیا و عدسی

انواع پلوهای تهیه شده با حبوبات (باقلا پلو ، لوبیا پلو ، عدس پلو)

انواع پلوها حاوی سبزی ها (دم پخت گوجه فرنگی ، سبزی پلو ، هویج پلو)

برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

کلینیکهای مشاوره تغذیه در برخی بیمارستانهای کشور

دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی

مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی

درمانی کشور

مطب متخصصین تغذیه

منبع: www.salamat.gov.ir

مشاور علمی: خانم شاهین "کارشناس تغذیه"

طراحی و تدوین: محمودنصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) مهر ۱۳۹۹

چند نمونه غذای حاوی فیبر و ایاف گیاهی

بیشتر

| صبحانه | ناهار | شام | میان وعده |
|--|---|---|---|
| نان سنگک یا هر نوع نان تهیه شده از ارد سیوس دار (۲ کف دست) | برنج قهوه ای یا مخلوط با حبوبات (عدس پلو) (۱۰ قاشق غذاخوری) | نان سنگک یا هر نع نان تهیه شده از آرد سیوس دار (۲ کف دست) | انواع میوه ها (یک عدد متوسط) |
| پنیرکم نمک (به اندازه یک قوطی کبریت) | مرغ یا گوشت آب پز (به اندازه ۲ قوطی کبریت) | سینه مرغ آب پز شده (یک عدد) | بیسکویت های سیوس دار (ساقه طلائی) (۲-۳ عدد) |
| گردو (۲ عدد) | سالاد تهیه شده از انواع سبزیجات (به اندازه یک لیوان) | انواع سبزیجات پخته شده (هویج ، گل کلم ، لوبیا سبز) (یک لیوان) | انواع مغزهای بدون نمک (نصف لیوان) |
| گوجه فرنگی /خیار (یک عدد) سبزی خوردن (یک بشقاب کوچک) | ماست کم چرب یا دوغ (یک لیوان) | ماست کم چرب یا دوغ (یک لیوان) | انواع مغزهای بدون نمک (نصف لیوان) |
| شیرکم چرب (یک لیوان) | در صورت تمایل سوپ جو (یک پیاله متوسط) | در صورت تمایل سوپ جو (یک پیاله متوسط) | انواع مغزهای بدون نمک (نصف لیوان) |