توصیه‌های تغذیه‌ای
جهت کاهش نفخ



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir

WWW.PIHO.IR

توصیه‌های تغذیه‌ای جهت کاهش نفخ

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

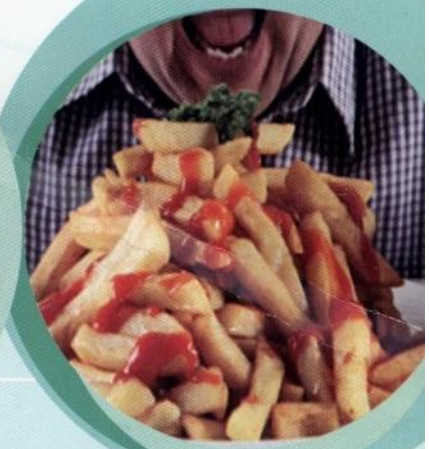
۱- غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید.
۲- میزان مصرف مواد غذایی در حد متعادل باشد و از پرخوری پرهیز نمایید.
۳- از مصرف زیاد میوه‌ها و سبزی‌ها پرهیز نمایید. پوست میوه‌ها را حتماً جدا نمایید.



۴- مصرف مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی کاهش دهید:

- حبوبات
- نان‌های سبوس‌دار، بیسکوییت‌های سبوس دار، غلات سبوس‌دار، 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 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 جویده‌شوند.

- باید توجه داشت هوای بلعیده شده تأثیری بر روی نفخ بیماران نخواهدداشت.

