



رژیم های غذایی

یبوست

و

اسهال



محسن احمدی
کارشناس علوم تغذیه

سرشناسنامه: احمدی، محسن، ۱۳۵۵ -

عنوان و نام پندآور: رژیم‌های غذایی بیوست و اسهال / محسن احمدی

مشخصات نشر: اسفهان، باقوت سیاهان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۶۲ ص، مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۳۵-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

پادداشت: کتاب حاضر اولین بار با عنوان "رژیم غذایی برای پیشگیری

و درمان بیوست و اسهال" توسط انتشارات شهیدحسین فهمیده در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.

پادداشت: ناشران همکار آشیانه برتر، گبارت، شهید فهمیده.

عنوان دیگر: رژیم غذایی برای پیشگیری و درمان بیوست و اسهال.

موضوع: بیوست - رژیم درمانی

موضوع: اسهال - رژیم درمانی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ T ۳ الف / RC ۸۶۱

ردیف‌بندی دهی: ۶۱۶/۳۳۲۸۰۶۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۰۶ - ۳۴



رژیم های غذایی

بیوست و اسهال

محقق: محسن احمدی

ناشر: باقوت سیاهان

ناشران همکار: آشیانه برتر، گبارت، شهید فهمیده

مجری تولید: انتشارات اسلام اسفهان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۳۵-۸

تعداد صفحات: قطع: ۶۴

نوبت چاپ: دهم، اول

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۹۲

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

کتاب سلام

آماده دریافت سفارش و ارسال کتب منتشره

خود از طریق فروشگاه اینترنتی می‌باشد.

WWW.BOOKSALAM.IR

✦ مجری تولید: کتابسرای سلام

✦ مدیر تولید: مرتضی قاسمیپور | همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نقیسه میرفندرسکی، مصطفی قاسمیپور،

آیة لاریجانی، آرزو صالحی، پریسا بهمنی، امیر قاضیپور

✦ مدیر توزیع: عباس فروزنده | همکاران توزیع: اکبر شریفی، محبتی قاسمیپور،

سمیه سعیدی، ندا سعیدی، حسن عزیزی، زهرا کارگر



فهرست مطالب

۵۵

..... مقدمه

فصل اول

پیشگیری و درمان یبوست با تغذیه

۸

..... تعریف یبوست

۹

..... عوارض یبوست

۱۱

..... علت‌های یبوست

۱۱

..... بعضی از علل یبوست

۱۳

..... درمان‌های یبوست

۱۵

..... رژیم غذایی برای پیشگیری از یبوست

۲۲

..... رژیم شماره ۱ دارای ۱۸۰۰ کیلو کالری انرژی

۲۳

..... رژیم شماره ۲ دارای ۲۰۰۰ کیلو کالری انرژی

۲۴

..... رژیم شماره ۳ دارای ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی

۲۵

..... رژیم شماره ۴ دارای ۲۵۰۰ کیلو کالری انرژی

۲۶

..... رژیم شماره ۵ دارای ۲۸۰۰ کیلو کالری انرژی

۲۷

..... رژیم شماره ۶ دارای ۳۰۰۰ کیلو کالری انرژی

۲۸

..... رژیم غذایی برای درمان یبوست

فصل دوم

پیشگیری از اسهال

۳۲	تعریف و علت‌های اسهال
۳۵	درمان اسهال
۳۶	تغذیه برای پیشگیری از اسهال
۴۶	رژیم غذایی برای درمان اسهال
۴۹	رژیم درمان اسهال خونی
۵۱	رژیم درمانی اسهال چرب
۵۷	رژیم غذایی برای بیماری سلیاک
۵۸	بیماری‌های التهابی روده

یبوست و اسهال، دو بیماری مربوط به اجبات مزاج هستند که می‌توان گفت متضاد یکدیگر می‌باشند. با داشتن رژیم غذایی صحیح و عادات تغذیه‌ای می‌توان از ابتلا به این دو بیماری جلوگیری کرد.

اگر به هر یک یبوست یا اسهال ایجاد شد، شخص بیمار، باید تغییراتی در رژیم غذایی خود ایجاد آورد و رژیم غذایی مخصوص این بیماریها را رعایت کند. رعایت غذایی صحیح، رژیم کمک مؤثری برای درمان این بیماریها می‌باشد.

این رژیم، گاهی به تنهایی با اصلاح بیماری می‌شود، ولی در مواردی می‌باید این رژیم را در کنار سایر روشهای درمانی به کار گیرید. حتی در این موقع نیز، رژیم غذایی، بهبود بیماری را سرعت می‌بخشد. رژیم غذایی، علاوه بر پیشگیری و درمان این دو بیماری، فایده‌ی دیگری نیز دارد که عبارت است از کاهش خطرانی که این دو بیماری به همراه دارد. این موضوع، خصوصاً در مورد اسهال مهم است، چرا که هنگام اسهال مقدار زیادی از آب و الکترولیت بدن دفع می‌شود و اگر به خوبی تأمین نشود، اسهال را به بیماری خطرناکی تبدیل می‌کند. گاهی اسهال و یبوست در اثر حساسیت و عدم تحمل بعضی غذاهای موجود می‌آید. در این موارد، هر چند رژیم غذایی باعث درمان بیماری نمی‌شود و حساسیت را از بین نمی‌برد، ولی تنها راه نجات شخص بیمار، دوری از این مواد

غذایی است. اگر رژیم غذایی صحیح که فاقد ماده‌ی غذایی خاص است و به جای آن مواد غذایی جانشین را دارد، به خوبی رعایت شود، هیچ مشکلی بوجود نمی‌آید. با توجه به مطالب گفته شده می‌توان نتیجه گرفت که رژیم صحیح غذایی، در این دو بیماری دارای این فوائد است:

- باعث پیشگیری از این بیماریها می‌شود.

- به بیماری از آنها را درمان می‌کند.

- در کنار سایر روشهای درمانی، کمک مؤثری است.

- از آثار این بیماریها جلوگیری می‌کند.

این کتاب در دو بخش تهیه شده است. یک بخش به اسهال و بخش دیگر به یبوست می‌پردازد. در هر بخش، توضیح مختصری در مورد بیماری داده می‌شود و سپس رژیم غذایی جهت پیشگیری و رژیم غذایی جهت درمان و جلوگیری از اثرات نامطلوب درمان بیماری گفته می‌شود. مواردی از بیماری‌های خاص که باعث اسهال و یبوست می‌شوند گفته شده و رژیم آن بیماریها بیان می‌شود.

ممکن است بعضی از توصیه‌ها هم‌راهِ پیشگیری از یبوست و هم برای پیشگیری از اسهال بیان شده باشد. از این موضوع غافل نگنید، چرا که بعضی از اشکالات رژیم غذایی، ممکن است در بعضی افراد باعث اسهال و در بعضی باعث یبوست شود. بنابراین توصیه جهت برطرف کردن این اشکالات غذایی، هم در اسهال و هم در یبوست کاربرد دارد.