



روز شمار آموزش
ماه مبارک رمضان

 @aiecgov

دفتر آموزش و ارتقای سلامت
معاونت بهداشت



روزه داری و یبوست (۲) (طب ایرانی)

میوه و سبزیجات مناسب

• میوه مناسب برای بهبود حرکات روده:

• مصرف میوه‌هایی مانند انجیر با گردو، انگور، آلو، هلو، کیوی و خرما در بهبود حرکات روده نقش موثری دارند.

• غلات و سبزیجات مناسب برای پیشگیری و بهبود یبوست:

• سبوس غلات، انواع جوانه‌ها، کدو و سبزیجاتی مانند ریحان، اسفناج، گشنیز، سالاد کاهو و هویج با آویشن و یا دارچین و روغن زیتون هم به بهبود یبوست کمک می‌کند



@iecgov



iecgov.ir



@rcs_education



میوه های نارس و ترش

• احتیاط در مورد میوه های نارس اول بهار:

- از میوه های نارس نوبرانه و ترش کمتر استفاده کنید.
- اگر فردی علاقه زیادی به گوجه سبز، ریواس و چقاله بادام دارد و نمی تواند از آن صرف نظر کند؛ بهتر است آنها را با نعنا جعفری پخته و به شکل خورش میل نماید تا یبوست را تشدید نکند.

 @aiecgov

 iec.behdasht.gov.ir

 @arcs_education



چند درمان ساده یبوست در وعده سحری یا افطار

• سحری:

- خوردن یک لیوان آب داغ با یک قاشق خاکشیر و کمی عسل حدود 20 دقیقه قبل از سحر می تواند به رفع یبوست کمک کند.

• افطار:

- اضافه کردن روغن زیتون یا روغن بادام شیرین به غذا یا سوپ می تواند به بهبود یبوست کمک کند.

 @iecgov

 iec.behdasht.gov.ir

 @rcs_education

