



۶

روزه داری و یبوست (۱)



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیتی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمعیت حلال امر
معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

پیشگیری از یبوست

• با خرما افطار کنید:

- خرما آنزیم های گوارشی را فعال می کند
- خرما حاوی فیبر فراوان است که به جلوگیری از یبوست در رمضان کمک می کند

 @iecgov

 iec.behdasht.gov.ir

 @rcs_education



مایعات و یبوست

• مایعات کافی مصرف کنید:

- افطار سبک را خوب بجوید و در زمان خوردن غذا کمترین میزان آب نوشیده شود تا معده آسیب نبیند
- بعد از افطار تا سحر هر یک ساعت یک لیوان آب حداقل نوشیده شود

• مایعاتی که برای محاسبه حجم دریافتی مناسب نیستند:

- مایعات گازدار
- چای (مخصوصا پررنگ)
- قهوه و نوشیدنی های کافئین دار
- نوشیدنی های بسیار شیرین

 @iecgov

 iec.behdasht.gov.ir

 @rcs_education

