

برای درمان یبوست چه بخوریم ؟

25 آذر 1403

رژیم غذایی بدون غلات، به ویژه غلات کامل غنی از فیبر، ممکن است دریافت فیبر را برای بدن محدود کند و خطر یبوست را افزایش دهد. فیبر موجود در غلات به حرکت غذا در روده کمک می‌کند و یبوست را بهبود می‌بخشد.

اگرچه رژیم غذایی بدون غلات ممکن است التهاب را کاهش دهد، به کاهش وزن کمک کند و هضم و سطح قند خون را بهبود بخشد، اما در برخی موارد می‌تواند آسیب‌زننده باشد و منجر به یکسری مشکلات سلامتی شود.

نان و برنج به دلیل اینکه منبع سرشار کربوهیدرات هستند، می‌توانند باعث افزایش سطح قند خون و افزایش ذخیره چربی در بدن شوند. با قطع این منابع کربوهیدرات، برخی افراد ممکن است کاهش وزن را تجربه کنند، به خصوص کسانی که قبلاً نان و برنج وعده اصلی رژیم غذایی‌شان بود.

البته توجه داشته باشید دستیابی به وزن ایدئال بستگی به عوامل دیگری مثل رژیم کلی غذایی، میزان فعالیت روزانه، متابولیسم و ... دارد.

معایب حذف نان و برنج از رژیم غذایی

رژیم غذایی بدون غلات، به ویژه غلات کامل غنی از فیبر، ممکن است دریافت فیبر را برای بدن محدود کند و خطر یبوست را افزایش دهد. فیبر موجود در غلات به حرکت غذا در روده کمک می‌کند و یبوست را بهبود می‌بخشد.

اگر از رژیم غذایی بدون غلات پیروی می‌کنید، سعی کنید مصرف غذاهای غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل و دانه‌ها را افزایش دهید تا این خطر کاهش یابد.

همچنین غلات کامل منبع خوبی از مواد مغذی، ویتامین‌های گروه B آهن، منیزیم، فسفر، منگنز و سلنیوم هستند. پیروی از یک رژیم غذایی بدون غلات ممکن است خطر کمبود مواد مغذی، به ویژه ویتامین B آهن و مواد معدنی کمیاب را افزایش دهد.