

# کدام مواد غذایی یبوست را برطرف می‌کند؟

«یبوست» یک اصطلاح پزشکی برای وضعیتی است که فرد در آن دچار کاهش حرکات روده یا مشکل در دفع مدفوع شود. مصرف موارد زیر می‌تواند به رفع یبوست کمک کند:

## ۱. روغن زیتون و دانه کتان

مُلیّن‌ها در درمان یبوست مؤثر هستند زیرا باعث تحریک روده و افزایش انقباض روده می‌شوند. در میان مواد غذایی، روغن زیتون و بذر کتان اثر مُلیّن ملایمی دارند و به تسهیل جریان مواد از طریق روده کمک می‌کنند.

## ۲. غلات کامل

غلات کامل منبع فیبر نامحلول هستند که مصرف آنها به جریان افتادن مواد از طریق روده را سرعت می‌بخشد.

## ۳. سبزیجات

سبزیجات سرشار از فیبر نامحلول هستند. این نوع فیبر به ترویج حرکات منظم روده کمک می‌کند.

## ۴. حبوبات

پتاسیم، فولات، روی و ویتامین B6 موجود در حبوبات، یبوست را کاهش می‌دهد.

## ۵. میوه‌ها

کیوی، سیب و گلابی، انگور، تمشک و آلو خشک میوه‌های پر فیبری هستند که به رفع و پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند.