

نصائح غذائية للتخلص من الإمساك



ممنوعات خلال فترة الإمساك

الأرز الأبيض -
الموز - الجزر -
التوست أو الخبز
الأبيض - التفاح



النشاط البدني

الحرص على
الحركة والتمارين
الرياضية يساعد
في التخلص من
الإمساك



الدهون

تناول الدهون
الغير مشبعة مثل
(زيت الزيتون -
زيت الكانولا -
الافوكادو)



الماء

- شرب كأس ماء
محلى بمعلقة عسل
على الريق
- شرب الاحتياج
اليومي من الماء



الالياف

- زيادة الألياف الغذائية
الذائبة (الخضروات
الورقية - الحبوب
الكاملة - الأرز البني -
الشعير- بذور الكتان)
- تناول الفواكه (العنب
- التمر - البخارة
المجففة - البابايا -
الاناناس - البرتقال -
التين)
- تناول الفواكه
والخضروات بقشرها
- شرب عصير التمر
الهندي أو تناوله