



میلاد

توصیه های لازم در رژیم غذایی معمولی



و پوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده در روغن، ادویه های، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نمی باشد. ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف نمود، برای تهیه سوپ و پوره می توان از گوشت های تازه استفاده نمود. مواد خوراکی مجاز را می توان پس از ریختن به کمک شیر، آب میوه، خامه، کره، تخم مرغ به صورت پوره یا خمیری و نرم در آورد.

اگر مصرف چربی برای بیمار منع نشده باشد با اضافه کردن خامه و کره می توان کالری دریافتی بیماری را افزایش داده و با افزودن شیر خشک و یا تخم مرغ به مایعات می توان پروتئین رژیم غذایی را افزایش داد. شیر برنج و فرنی از غذاهای مناسب در این رژیم هستند. تخم مرغ را می توان به صورت خام مخلوط با شیر استفاده نمود و یا می توان تخم مرغ را آب پز نمود و سپس آن را له کرد و با شیر و کره به شکل پوره در آورد مصرف آب میوه های تازه و شیرین برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی مجاز می باشد. رژیم غذایی نرم در صورتی که با دقت تهیه گردد از نظر تغذیه ای کمبودی ندارد و برای مدت طولانی می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

بعد از جراحی بیمار مدتی نمی تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه ای استفاده نماید. معمولاً بی اشتها و استفراغ و تب از مشکلات عمومی بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی تواند غذای کافی مصرف نماید. چنانچه اعمال جراحی بر روی دهان یا فک، مری و دستگاه گوارش انجام شده باشد به علت محدودیت های زیادی که بیمار برای خوردن دارد احتیاج به مراقبت های تغذیه ای ویژه ای دارد.

رژیم غذایی

بیمارانی که جراحی شده اند و یا مشکلات دیگری داشته اند و توانسته اند رژیم های غذایی مایعات رقیق و مایعات غلیظ را تحمل نمایند قبل از اینکه از رژیم غذایی معمولی استفاده کنند غالباً لازم است برای مدتی از رژیم غذایی نرم استفاده نمایند. این رژیم غذایی به خصوص برای بیمارانی که قدرت جویدن ندارند، مناسب می باشد. رژیم غذایی نرم شامل غذاهایی است به صورت مایع، خمیری و یا پوره بوده و از موادی تهیه می شود که هضم آنها آسان باشد بنابراین مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزی ها و میوه های خام و سبوس غلات

مصرف حداقل هفته ای ۲ بار ماهی توصیه می شود. انواع گوشت طیور (مرغ، بلدرچین و ...) و گوشت قرمز را در برنامه غذایی خود بگنجانید.



مصرف روزانه مغزیجات (پسته، بادام، فندق و ...) مفید می باشد ولی مراقب باشید در مصرف این گروه زیاده روی نکنید.

در طبخ غذا از روغن زیتون یا سایر روغن های مایع استفاده کنید. روغن های جامد و حیوانی را کلاً از برنامه غذای خود حذف کنید. در صورت نیاز به سرخ کردن حتماً از روغن های مخصوص سرخ کردن یا از روغن زیتون با شعله کم استفاده کنید.



همچنین استفاده از روغن کنجد یا هسته انگور بسیار مفید می باشد.

روزانه مقدار کافی مایعات بنوشید (این مقدار در افراد مختلف و شرایط مختلف متفاوت است و می تواند بین حداقل ۶ لیوان تا حداکثر ۱۲ لیوان متغیر باشد).

دقت کنید که سبزیجات مورد استفاده شما از رنگهای مختلف باشد (سبزیجات برگ سبز تیره، سبزیجات زرد رنگ مانند هویج، سبزیجات قرمز مانند گوجه یا فلفل دلمه ای قرمز و ...) مصرف سبزیجات خام نسبت به پخته ارجحیت دارد. همین طور سبزیجات تازه خواص بیشتری نسبت به سبزیجات منجمد شده دارند. سعی کنید از سبزیجات کنسرو شده یا سبزیجاتی که برای مدت زیاد تفت داده شده اند کمتر استفاده کنید. در هنگام طبخ سوپ یا غذاهای مشابه سبزیجات را آخر سر اضافه کنید تا ویتامین ها و املاح آن کمتر از بین برود.



انواع حبوبات (لویا، عدس، نخود و ...)، سویا و تخم مرغ در تأمین پروتئین مورد نیاز بدن مفید و لازم هستند.



با توجه به نوع بیماری و دستور پزشک معالج شما، بعد از ترخیص و در منزل نیاز به پیگیری رژیم غذایی خاصی ندارید ولی رعایت نکات کلی تغذیه ای در تسریع بهبودی شما مؤثر است.

روزانه مقدار کافی کربوهیدرات (شامل نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی) استفاده کنید. استفاده از مواد غذایی این گروه باعث می شود انرژی کافی که در روند بهبودی شما نقش بسیار مهمی دارد برایتان مهیا شود. بهتر است از نانهای سبوس دار استفاده کنید. ولی در مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، نوشابه های گازدار، شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی و شربت ها زیاده روی نکنید.

روزانه ۲ تا ۳ فنجان شیر یا ماست میل کنید. مصرف دوغ، پنیر و کشک نیز مفید و سودبخش است.



هر روز مقدار کافی میوه میل کنید. بهتر است در مصرف میوه جات تنوع را رعایت کنید تا طیف وسیع تری از ویتامین ها و املاح از طریق مصرف این گروه فراهم شود. مصرف روزانه ۳ تا ۵ واحد سبزیجات نیز لازم و ضروری است.