

راهنمای تغذیه درمان یبوست

نویسنده آماندا هالینگورث

مترجم نسترن حسینی نژاد

زیر نظر

دکتر ام فرح بخش

متخصص تغذیه و رژیم درمانی



انتشارات شهیدی پور

تاسیسات و تجهیزات آزمایشگاه

Hollingsworth, A. n. : هالینگورث، آماندا	میرشناسه
: راهنمای تغذیه، بیوس، رشته آماندا هالینگورث؛ ترجمه نسترن حسینی نژاد؛ زیر نظر پیام فرح بخش	عنوان و نام پدیدآور
: تهران؛ شهیدی پور، ۱۳۹۸	مشخصات نشر
: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۶۱-۵	شابک
: فیپا	وضعیت فهرست نویسی
Constipation: constipation diet guide, constipation relief : عنوان اصلی؛	یادداشت
: بیوس-تأثیر تغذیه	موضوع
: بیوس-درمان	موضوع
: حسینی نژاد، نسترن، ۱۳۶۵-، مترجم	شناسه افزوده
: فرح بخش، پیام، ۱۳۵۶-	شناسه افزوده
: RCA۶۱	زده بندی کنگره
: ۶۱۶/۳۴۲۸	زده بندی دیویی
: ۵۸۵۱۸۳۵	شماره کتابشناسی ملی

راهنمای تغذیه درمان یبوست

نورشته آماندا هالینگورث

ترجمه نسترن حسینی نژاد

زیر نظر دکتر پیام فرح بخش

چاپ اول، ۱۳۹۸، ۱۰۰۰ نسخه

«کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است»

تلفن تماس: ۰۹۹۰۱۸۷۲۶۹۶ - ۶۶۹۶۶۵۹۹ (۰۲۱)

shahidipourpress@yahoo.com

۷	مقدمه
۹	فصل ۱: سیستم گوارشی را بشناسیم
۱۵	فصل ۲: مسمومات و یبوست
۱۹	فصل ۳: یبوست
۲۵	فصل ۴: دلایل یبوست
۳۳	فصل ۵: ملین ها
۴۱	فصل ۶: خوراکی هایی که سبب رافعه یبوست می شوند
۴۷	فصل ۷: خوراکی های طبیعی و درمان های گیاهی برای یبوست
۵۷	فصل ۸: برنامه غذایی برای پیشگیری از یبوست
۶۳	سخن آخر

مقدمه

کتاب حاضر شاه‌آقام‌ها و استراتژی‌های ثابت شده برای غلبه بر یبوست است. با خواندن این کتاب، می‌آموزید که چه چیزهایی سبب یبوست می‌شوند و چگونه از بروز آن پیشگیری کنید. در اینجا استراتژی‌های غذایی شامل خوراکی‌های طبیعی و درمان‌های گیاهی را با شما در میان می‌گذاریم که در مسیر بهبود سیستم گوارش‌تان به شما کمک می‌کنند.

گوارش نامنظم، برای مثال یبوست می‌تواند تیرمخربی بر روحیه داشته باشد چراکه می‌تواند زندگی عادی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. یبوست در مرحله‌ای از زندگی هر فرد بروز خواهد کرد و دلایل آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. هم بزرگسالان و هم کودکان ممکن است یبوست را تجربه کنند که ممکن است بین چند روز تا چند هفته طول بکشد. با وجودی که این مسأله نادر است، برخی افراد ممکن است گوارش نامنظم را طی کل زندگی خود تجربه کنند.

با وجود آنکه اگر یبوست تنها هر چند وقت یک بار بروز کند، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، این وضعیت می‌تواند برای فردی که آن را تجربه می‌کند آزاردهنده باشد. به هر حال، مشکلاتی که در خلال یبوست بروز می‌کنند شامل عوارض عصبی، دیابت، افسردگی و کم‌کاری تیروئید نیازمند مراقبت و توجه پزشکی هستند.

یبوست که در آن اجابت مزاج سخت و مدفوع کم و سفت است، زمانی که به الگوی غیرمعمول درآید، می‌تواند سبب نمود سردرد، نفخ معده و ضعف در فرد شود.

با پیشرفت تکنولوژی، زندگی پیچیده‌تر شده و سرعت آن نیز افزایش پیدا کرده است. بزرگسالان به محل کار و کودکان به مدرسه می‌روند بی آن که به نیازهای بدن خود گوش بدهند. این نیازها شامل برنامه غذایی سرشار از فیبر، مصرف بالای مایعات، داشتن فعالیت بدنی و توجه به زمان دستشویی رفتن است.

صرف عملکردن از این نیازها سبب افزایش یبوست می‌شود و در صورتی که درمان نشود می‌تواند فعالیت روزانه فرد را تحت شعاع قرار دهد. طبق نتایج تحقیقات، یبوست در آمریکا ۲ درصد از جمعیت را درگیر می‌کند که بیشتر افراد مسن و زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

با اینکه درصد افرادی که در این شرایط قرار دارند کم است، مهم است که افراد آن را بشناسند و بدانند چگونه یبوست را درمان کنند. بله، یبوست قابل درمان و قابل پیشگیری است. کندشدن الگوی معمول گوارش، نشانهٔ بروز یبوست است.

ممنون که این کتاب را انتخاب کردید، با همراه باشد!