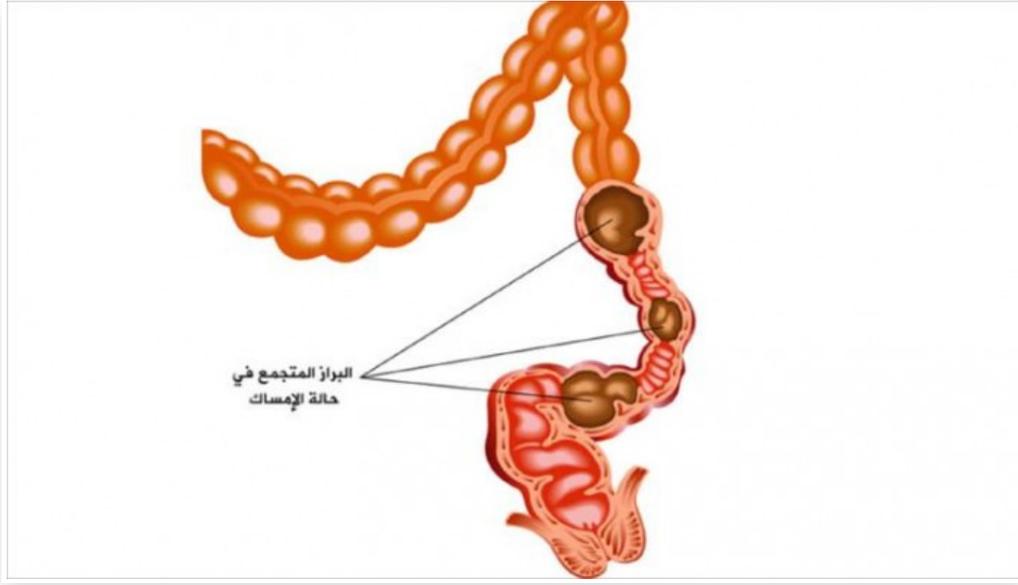


توصية بتخصيص وقت للتبرز في الصباح الباكر



الثلاثاء 25 يوليو 2017 09:07 م

قال المعهد الألماني للتغذية العلاجية وعلم الأنظمة الغذائية إنه يمكن محاربة الإمساك من خلال تغيير العادات الحياتية، مثل تخصيص المزيد من الوقت للتبرز في الصباح الباكر، وشرب كمية كافية من السوائل تُقدر بنحو لترين يوميا (على الأقل).

كما يمكن تنشيط حركة الأمعاء من خلال تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية مثل الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة كما تسهم المواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية في تنشيط حركة الأمعاء

ومن المهم أيضا الإقلاع عن التدخين والابتعاد عن التوتر النفسي