

رژیم غذایی مایعات

اگر به دنبال جراحی و یا عمل جراحی در بلع و یا جویدن مواد غذایی مشکل دارید، ممکن است تا مدتی نیاز به مصرف غذاهای نرم داشته باشید که توصیه های زیر می تواند به شما کمک کند.

- غذا باید بصورت مایع مصرف گردد. (مانند فرنی رقیق)
- از رژیم غذایی پر انرژی و پر پروتئین استفاده نمایید.
- تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.
- از مصرف نوشیدنی های خیلی گرم و یا خیلی سرد خودداری کنید.
- از مصرف بیش از حد نوشیدنی ها کم انرژی مانند چای ، نسکافه و آبمیوه خودداری نمایید.
- از مصرف ادویه ها و مواد غذایی محرک مانند نوشابه ها خودداری کنید.
- جهت افزایش انرژی غذای مصرفی می توانید از روغن های مایع ، کره و عسل استفاده نمایید.
- جهت افزایش میزان پروتئین غذا می توانید از گوشت ها ، حبوبات ، تخم مرغ ، مغزها ، پنیر ، شیر و لبنیات استفاده نمایید.

نمونه غذاهایی که می توانید در این مدت استفاده نمایید در ذیل به آن اشاره شده است:

- سوپ دارای مواد غذایی : انواع گوشت ها ، برنج ، ماکارونی ، سیب زمینی و یا جو ، سبزیجات مانند جعفری ، هویج ، گوجه فرنگی ، آب مرغ و یا آب گوشت .
- شیر موز مخلوط شده با عسل و مغزها
- پوره سیب زمینی با شیر
- پوره هویج
- حلیم گندم
- انواع بستنی به عنوان میان وعده

تهیه کنندگان: سلمی محمودیان فرد - فهیمه ادیسی کارشناس ارشد تغذیه