

آمان از این یبوست !

روش های طبیعی در پیشگیری و کنترل یبوست



یبوست، یک بیماری به شمار نمی آید، بلکه نشانه بیماری ها و مشکلات دیگری است. رفع یبوست مهم است. یبوست شدید و مزمَن بسته به نوع آن نیاز به درمان های دارویی و حتی جراحی دارد.^۱

یبوست، به معنی توقف بیش از اندازه مواد دفعی در روده است. همچنین یبوست عبارت است از دفع مزاج کمتر از ۳ بار در هفته، به همراه درد که غالباً مدفوع سفت و کوچک می باشد.^۱

یبوست مزمَن، یکی از شایع ترین بیماری های گوارشی است و زنان بیشتر از مردان به آن گرفتار می شوند. شایع ترین مشکل سالمندان ، یبوست است. بیشتر مردم دست کم یک بار در زندگی خود یبوست را تجربه کرده اند.^۱

✚ مؤثرترین درمان برای یبوست ایجاد یک تغییر مهم در رژیم غذایی است که البته امروز کمتر به آن توجه می شود. با تغییرات عادات غذایی و حرکت کردن فرد و ایجاد تعادل در رفتارها ، در موارد زیادی مشکل یبوست حل خواهد شد. به نظر کارشناسان ، یکی از مهم ترین کارهایی که فرد مبتلا به یبوست باید انجام دهد بررسی رژیم غذایی خویش است.

تغذیه نامناسب، می تواند یکی از علّت های ابتلا به یبوست باشد. علل یبوست در ایران بیشتر تغذیه نادرست و نامناسب می باشد و در بعضی موارد به علّت داشتن زندگی ماشینی و عدم تحرک کافی است.^۱

✚ رژیم غذایی مُتکی بر کربوهیدرات به همراه سبزی ها و میوه ها، مطمئن ترین درمان طبیعی برای یبوست است.^۱

✚ موادی که در صدر فهرست غذاهای ضد یبوست قرار می گیرند عبارتند از:الیاف گیاهی و مایعات. مصرف زیاد این دو باعث نرم شدن مدفوع و در نتیجه تخلیه سریع تر روده بزرگ می شود.^۱

توصیه های مهم:

✚ با عوامل بروز یبوست بیشتر آشنا شویم. عوامل شایعی که یبوست را تشدید می کند عبارتند از: نوع رژیم غذایی، نداشتن رژیم غذایی حاوی سبزی ها و میوه ها، کم مصرف کردن مایعات و نداشتن فعالیت جسمانی مناسب، حاملگی و افزایش سن، تعدادی از بیماری هایی که با کاهش حرکت همراه است (مانند قطع نخاع یا بیماری های عضلانی) ، برخی بیماری های روده بزرگ (اختلال در حرکات روده بزرگ) ، بیماری روده

تحریک پذیر، بیماری های مرتبط به عضلات کف لگن، افسردگی، مصرف برخی از داروها (داروهای ضد فشار خون، برخی داروهای پایین آورنده چربی خون).^۱

در اغلب موارد پیشگیری و درمان یبوست، با تغذیه صحیح و تغییر روش زندگی انجام می شود.^۱

برخی دیگر از عوامل بروز یبوست عبارتند از: مصرف بعضی داروها بر روی حرکات روده تأثیر می گذارند (مواد مخدر، فرآورده ها و مکمل های آهن، بعضی داروهای ضد افسردگی، داروهای شیمیایی ضد اسید معده یا ضد ترشی معده (آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم)، داروهای کاهش دهنده فشارخون و شل کننده های عضلات، داروهای کنترل بیماری پارکینسون، داروهای ضد تشنج، داروهای بی حسی و بیهوشی، استفاده بیش از اندازه ملین ها)، وجود غده های بدخیم (سرطان)، گرفتگی روده، استرس (فشار روحی) و هیجان، عفونت های خطرناک شکمی (مانند التهاب آپاندیس) مسمومیت ها، آلرژی غذایی (حساسیت غذایی)، مکمل آهن و کلسیم، افسردگی، وجود نشانه روده تحریک پذیر، بی حرکت بودن به مدت طولانی یا قرار گرفتن به مدت طولانی در بستر، کم شدن آب بدن، بیماری درد مقعد، باریک شدن و کم شدن قطر روده بزرگ، وجود نشانه روده تحریک پذیر، بیماری های مربوط به سیستم غده های درون ریز مانند کم کاری و پرکاری تیروئید. یک سری بیماری ها موجب یبوست می شود، مانند کم کاری تیروئید، کم کاری دیگر هورمون ها، بیماری دیابت (بیماری قند)، تومورها، سرطان های روده.

تا می توانیم الیاف گیاهی مصرف کنیم. انجمن دیابت آمریکا مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر (الیاف گیاهی) را برای همه بزرگسالان و ۳۰ گرم الیاف را برای مبتلایان به یبوست پیشنهاد می کند. افزایش دریافت فیبرهای غذایی (به میزان ۲۵-۳۵ گرم در روز) همراه با افزایش مصرف مایعات (آب) به میزان ۱۰-۸ لیوان در روز در رژیم غذایی فرد در پیشگیری از بروز یبوست بسیار مؤثر است.^۱

با غذاهای فیبر دار آستی کنیم! غذاهای پرفیبر مانند لوبیا، جو و میوه ها فیبر نوعی کربوهیدرات است که در غذاهای گیاهی یافت می شود و به عنوان محلول یا نامحلول طبقه بندی می شود. اَلِیسیا رومانو، متخصص تغذیه بالینی در مرکز پزشکی Tufts در بوستون و سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم غذایی، می گوید: "فیبر محلول آب را جذب می کند و ژلی را تشکیل می دهد که توسط باکتری های روده مصرف می شود. در همین حال، فیبر نامحلول از دستگاه گوارش شما تا حد زیادی دست نخورده عبور می کند و به حجیم شدن مدفوع شما کمک می کند. این باعث می شود غذا سریع تر از دستگاه گوارش عبور کند؛ بنابراین حرکات منظم روده را تقویت می کند. هر دو نوع فیبر با کمک به هضم غذا و جلوگیری از یبوست به سلامت روده کمک می کنند."^۲

اگر انواع میوه، سبزی و غلات کامل سرشار از فیبر را از برنامه غذایی خود خارج کنیم و به جای آن گوشت، چربی (به ویژه چربی حیوانی)، لبنیات پرچرب (ماست، پنیر، دوغ) بخوریم حتماً دچار یبوست می شویم. مصرف قرص های آهن، یبوست را در زنان باردار تشدید می کند.^۱

منابع خوب فیبر عبارتند از: لوبیا، نخود خشک، عدس، سبوس جو و گندم، میوه های خشک، مانند آلو و کشمش، غذاهای تهیه شده با غلات کامل مانند نان سبوس دار، پاستا سبوس دار، بلغور و برنج قهوه ای، میوه های تازه به خصوص سیب با پوست، گلابی با پوست، پرتقال، زغال آخته، تمشک، شاه توت و توت فرنگی، آجیل، دانه سبزی ها، به خصوص کنگر فرنگی، کلم بروکلی، نخود سبز، کدو حلوائی زمستانه، سیب زمینی سفید و سیب زمینی شیرین با پوست.^۲

با سبزی های رنگارنگ آشتی کنیم! سبزی ها باعث تحریک انقباض روده ها شده و دفع را سرعت می دهد. توصیه می کنیم سبزی های تازه را در اولویت برنامه ی غذایی خود قرار دهیم و روزانه حداقل یک مرتبه سالاد کاهو، سوپ و آش حاوی سبزی ها میل کنیم. سبزی ها کالری ندارند و برای همین لازم نیست نگران پرخوری باشیم!^۱

خنده را از یاد نبریم. خنده به دو طریق باعث رفع یبوست می گردد. اول آنکه خنده به نوعی موجب ماساژ روده ها می شود که این امر خود باعث

هضم سریع تر غذا می گردد و دیگر آن که خنده به طرز فوق العاده ای باعث از بین رفتن اضطراب و فشار روحی می شود!^۱

سبزی ها و میوه های تازه، کاهو، کلم، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، ماش) ، هویج، سویا، نان سبوس دار (نان جو، نان سنگک) ، برنج، انجیر، آلو و زردآلو دارای فیبر زیادی هستند.^۱ به یاد داشته باشیم که به منظور جلوگیری از بروز نفخ و تجمع گاز، مقدار این مواد را به تدریج در برنامه غذایی خود افزایش دهیم.^۱

نوشیدن روزانه مایه حیات و سلامتی را جدی بگیریم! شما باید مقدار زیادی مایعات و از جمله آب بنوشید (حداقل دو لیتر در روز، ۸-۱۰ فنجان). اگر نوشیدنی کافی نداشته باشیم ممکن است مدفوع شما خشک شود و دفع آن دشوار باشد. به ندرت، مقدار زیادی فیبر یا مایعات حجیم ساز و کمبود مایعات می تواند باعث گرفتگی روده شود.^{۱۳} چنانچه در طول روز، به میزان کافی آب یا دیگر مایعات را بنوشیم، ممکن است دچار یبوست شوید.^۱ آب و دیگر مایعات، به حرکت مواد غذایی در روده کمک می کنند و از انبار شدن مواد در روده پیشگیری می کنند.^۱

نوشیدن مقادیر کافی آب، ساده ترین راه حل برای جلوگیری از یبوست است. آب مدفوع شما را نرم تر و حجیم می کند و دفع آن را آسان می کند.^{۱۲} صبح که از خواب بیدار می شویم، یک لیوان آب ولرم بنوشیم. برای درمان های یبوست در منزل، از نوشیدن مقدار کافی مایعات، به ویژه آب، در کودک تان مطمئن شویم. مصرف میوه و نوشیدن مایعات جهت جلوگیری از بروز یبوست در سالمندان ضروری است.^۱

مصرف زیاد غذاهای بسیار چرب، فرآورده های لبنی (ماست، دوغ، پنیر) و تخم مرغ در ایجاد یبوست مؤثرند.^۱

+ در بیرون از منزل خود هم به دستشویی برویم! یبوست در افرادی دیده می شود که وعده های غذایی روزانه خود را در زمان های مشخصی در طول روز میل نمی کنند. بعضی افراد به دلایل بهداشتی یا اجتماعی در محل کار خود و یا منزل خویشاوندان و دوستان، از رفتن به دست شویی خودداری می کنند. این کار درست نمی باشد. اگر این زمان تأخیر در دفع، طولانی شود موجب یبوست می شود.^۱

+ **گلابی بخوریم.** گلابی میوه ای سرشار از فیبر است و نشان داده شده است که پوست گلابی حاوی حدود نیمی از کل فیبر غذایی گلابی است. حتی با وجود فیبر بالا، یکی از آسان ترین غذاها برای هضم در نظر گرفته می شود^۳ و به رفع یبوست کمک می کند. برای دریافت فیبر بیشتر، بهتر است گلابی را با پوست بخوریم. بر اساس اعلام وزارت کشاورزی ایالات متحده، هر گلابی به طور میانگین حاوی ۷ گرم فیبر خوراکی است و از این مقدار بیش از ۲ گرم به فیبر پکتین تعلق دارد، یعنی نوعی فیبر محلول در آب که به بهبود روند هضم غذا و پیشگیری از بروز یبوست کمک می کند.^{۱۳}

کلم بخوریم. کلم به دلیل داشتن فیبر در رفع یبوست مؤثر است. بهتر است کلم به صورت خام با سالاد مصرف شود.^۱

+ **خاکشیر بخوریم.** یکی از بهترین غذاها برای درمان یبوست خاکشیر است. یکی از خواص خاکشیر، درمان یبوست های ناشی از غلبه سودا در بدن و یبوست های ناشی از اضطراب و تنش های عصبی است. از مهم ترین علائم

این نوع یبوست تکه تکه خارج شدن مدفوع از بدن است. حتی گاهی مقداری از مدفوع، در روده باقی می‌ماند و بدن قادر نیست روده‌ها را به درستی تخلیه کند و این مسئله به مرور زمان موجب بروز مشکلاتی برای سلامت فرد می‌شود، چرا که باقی ماندن مدفوع در روده‌ها، موجب جذب مواد سمی و ناسالم از طریق دیواره روده می‌شود. برای درمان این نوع یبوست و همین‌طور درمان یبوست و کم‌آبی ناشی از کهولت سن، نسخه‌ای گیاهی و بسیار ساده وجود دارد. به گفته درمانگران، مصرف یک قاشق غذاخوری خاکشیر کوبیده شده به همراه قندآب می‌تواند تاثیر زیادی در بهبود سوء مزاج و درمان یبوست داشته باشد.^۱

دانه‌هایی مانند تخمه آفتابگردان، کدو تنبل، رازیانه و تخمه کتان برای زیاد کردن فیبر گیاهی، به سالادها و ماست اضافه شوند.

+ مصرف تخم شربتی را امتحان کنیم. تخم شربتی مانند خاکشیر، یکی از بهترین غذاها برای درمان یبوست به شمار می‌رود. تخم شربتی حاوی ترکیبات گیاهی شناخته شده‌ای به نام موسیلاژ است که به تنظیم عبور مدفوع از روده‌ها و ایجاد احساس سیری و پیشگیری از پرخوری کمک می‌کند. نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که خاصیت اصلی تخم شربتی، مقابله با یبوست است. دلیل آن نیز فیبرهای محلول و غیر محلول در آب فراوان موجود در این دانه‌های ریز است که برای داشتن گوارشی سالم، لازم و ضروری‌اند. فیبرهای محلول در آب باعث افزایش حرکات روده‌ها می‌شوند.^۱

✚ برای بهره مندی از بیشترین خواص ضدیبوستی تخم شربتی، می توانید دو قاشق تخم شربتی را در یک لیتر آب ریخته و به خوبی تکان دهید. اجازه دهید به مدت ده دقیقه خیس بخورند. اگر دچار یبوست ش [دید هستید یک لیتر صبح و یک لیتر بعد از ظهر از این نوشیدنی میل کنید و در ساعات پایانی روز چند عدد خرما بخورید تا تأثیر این درمان طبیعی چندین برابر شود.^۱

✚ مصرف تخم شربتی به تنهایی معجزه نمی کند، اما یک مکمل مناسب برای یک رژیم غذایی سالم است. بهتر است به طور منظم از این درمان خانگی استفاده کنید، اما آن را تبدیل به یک نوشیدنی مصرف هر روزه نکنیم. توصیه می شود فاصله هایی در بین دوره های مصرف ایجاد نماییم.^۱

مصرف آلو را از قلم نیندازیم! شب، قبل از خواب، تعدادی آلو خشک را در آب خیس کنیم و صبح پس از بیدار شدن از خواب، نوش جان کنیم. آلو، اثرات سحر آمیزی در از بین بردن یبوست دارد!^۱

✚ پسیلیوم مصرف کنیم. پسیلیوم، یک داروی گیاهی است که به شکل پودر در داروخانه ها وجود دارد. یک قاشق غذاخوری از این دانه های ریز را در یک لیوان آب مخلوط کنیم و اجازه دهیم چند دقیقه بماند، سپس آن را میل کنیم.^۱

✚ شنبلیله مصرف کنیم. دانه های شنبلیله هم مانند دانه های اسفرزه حاوی موسیلاژ هستند که آب را به خود جذب می کنند.^۱ اگر دانه شنبلیله مصرف می کنیم، حتماً مقادیر زیادی آب همراه با آن بخوریم تا مواد در دستگاه

گوارش بهتر حرکت کنند. هر بار هم بیش از دو قاشق مرباخوری از آن مصرف نکنیم، چون ممکن است باعث ناراحتی شکم شود.^۱

آهن به اندازه مصرف کنیم. اگرچه آهن ماده معدنی مهمی، به ویژه برای زنان است، اما زیادی آن در بدن باعث یبوست می شود.^۱ خوردن آهن باید حتماً زیر نظر پزشک باشد. می توانید به جای قرص آهن از قرص های مولتی ویتامین همراه با مواد معدنی استفاده کنیم.^۱

چاقی، خداحافظ! وزن اضافی خود را کاهش دهیم.^۱

برای اجابت مزاج، موقع مناسب را در نظر داشته باشیم. طبیعی ترین زمان برای تخلیه روده، پس از مصرف غذا است؛ بنابراین برای ایجاد عادات خوب و صحیح پس از هر وعده غذا به مدت ۱۰ دقیقه در دستشویی بمانیم. پس از مدتی روده به حالت طبیعی خود باز می گردد و از یبوست نجات خواهیم یافت.^۱

مصرف داروهای ضد یبوست برای مدت کوتاهی مناسب است، اما خود را به مصرف آن ها عادت ندهیم، چون روده شما به این مواد عادت می کند و به اصطلاح تنبل می شود و فعالیت های طبیعی خود را که موجب حرکت و دفع مواد می شود، فراموش خواهد کرد.^۱

از مصرف بامیه غافل نشویم فیبر موجود در بامیه با جذب آب کافی، از بروز یبوست جلوگیری کرده و ابتلا به بیماری هایی از قبیل بواسیر را به شدت کاهش می دهد. معمولاً برای افزایش حجم مدفوع و رفع یبوست، مصرف سبوس گندم توصیه می شود که امکان دارد دیواره روده را حساس کند، اما موسیلاژ موجود در بامیه این تاثیر را نداشته و خروج مدفوع را بسیار

آسان می‌کند. بامیه به دلیل خاصیت لُزجی و لُغزندگی، یکی از مُلین‌های بسیار مفید به‌شمار می‌آید.^۱

اگر شما دارویی که ایجاد یبوست می‌نماید مصرف می‌کنید، در مورد تغییر دارو با پزشک تان مشورت کنید. مصرف بعضی داروها، به خصوص در سالمندان منجر به یبوست می‌شود.^۱

ریواس بخوریم. اگر فصل ریواس است می‌توانیم از آن که دارای مقدار قابل ملاحظه‌ای فیبر (الیاف گیاهی) است برای درمان یبوست خود استفاده کنیم. ساقه‌های ریواس را با چاقو قطعه‌قطعه کنیم و با یک فنجان آب سیب مخلوط نماییم، سپس یک لیمو ترش را پوست گرفته و چهار قسمت کنیم و یک قسمت آن را برداریم و با یک قاشق عسل در مخلوط ریواس و آب بزنییم، سپس همگی را در یک مخلوط‌کننده الکتریکی دو سه دقیقه مخلوط کنیم. حال معجون ما آماده است و فقط چون برای اولین بار است که ما می‌خواهیم از آن بخوریم، از این رو ابتدا یک قاشق مربا خوری از آن میل کنیم. ممکن است آن، شما را در یک چشم به هم زدن روانه توالت کند! از طرفی چنانچه از مزه آن خوش تان نمی‌آید می‌توانید از آب میوه‌های دیگر با آن مخلوط کنید. توصیه می‌شود افرادی که سنگ کلیه دارند از آن نخورند.^۱

آب میوه و سبزی طبیعی بنوشیم. آب میوه و سبزی طبیعی برای رفع یبوست مفید است، به ویژه آن‌هایی که فیبر را هم در خود نگه می‌دارند؛ البته، آب آلو بهتر از همه است؛ ولی آب میوه‌های دیگر مانند آب سیب و گلابی هم مُسهل‌های خوبی هستند. آب مارچوبه و سیب زمینی هم پیشنهاد

شده است. ویتامین A موجود در این سبزی، منجر به حفظ سلامتی غشاهای سلولی می شود و به دستگاه گوارش کمک می کند تا به درستی عمل کند.^۱

پیاده روی کنیم.^۱

آلو خشک را امتحان کنیم. مؤثرترین ماده‌ی غذایی برای رفع یبوست، آلو خشک است. این ماده‌ی غذایی حاوی میزان بسیار زیاد فیبرهای حلال و غیرحلال است و باعث دفع راحت می‌شود. فیبرهای حلال، روده‌ها را نرم کرده و باعث بهبود عملکرد آنها می‌شود. فیبرهای غیرحلال، باعث تحریک عمل دفع می‌شود. علاوه بر این، آلو خشک حاوی سوربیتول و دی فنیل ایزاتین است که دو ماده‌ی ملین خوب هستند. توصیه می‌شود روزانه بین ۳ تا ۴ عدد آلو خشک میل کنید. توجه داشته باشید مصرف این ماده‌ی غذایی برای افرادی که دچار اسهال مزمن و شدید هستند، توصیه نمی‌شود.^۱

داروهای تان را کنترل کنیم. برخی داروها با جلوگیری از تشکیل مواد شیمیایی که مدفوع را در روده به جلو می‌رانند باعث یبوست می‌گردد (از جمله داروهای پایین آورنده فشارخون، داروهای اعصاب و حتی برخی ضد حساسیت ها و مسکن ها). قبل از خوردن هر دارو با پزشک خود مشورت کنید.^۱

قیسی بخوریم. قیسی، منبع عالی از فیبر غذایی، به ویژه پکتین و سلولز است، که این نوع فیبر در محیط آبی دستگاه گوارش ژل تشکیل داده و به اسیدهای چرب متصل گشته و باعث دفع آنها می‌گردد. فیبرهای موجود در این میوه، باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شوند و انتقال مواد دفعی

در لوله گوارش را تسهیل می‌کنند، چون خاصیت ملین داشته و برای افرادی که مستعد یبوست هستند، مفید می‌باشند. مصرف ۶ تا ۸ عدد قیسی باعث از بین رفتن علائم یبوست می‌شود. نصف فنجان قیسی در حدود ۱۹ درصد از نیاز روزانه به فیبر را فراهم می‌آورد.^۱

دانه های اسفَرزه را مصرف کنیم. دانه های ریز اسفَرزه حاوی فیبری به نام موسیلاژ هستند که مقدار زیادی مایع در روده جذب می‌کند. این کار باعث متورم شدن دانه ها می‌گردد، که حجم مدفوع را زیاد کرده، روی دیواره روده فشار آورده و باعث انقباض ماهیچه های روده می‌شود. مرکز تخصصی آلمان برای گیاهان دارویی، مصرف روزانه سه قاشق غذاخوری اسفَرزه را برای درمان یبوست مزمن تأیید کرده است. دانه های اسفَرزه هم مانند دانه کتان نیاز به آب فراوان دارند و چنانچه بدون خوردن آب کافی مصرف شوند، ممکن است باعث گرفتگی روده بزرگ شوند.^۱

غذاهای پرچرب، خداحافظ! مصرف غذاهای چرب را کاهش دهیم.^۱

فعال و پر تحرک باشیم! ورزش کنیم. ورزش های منظم می‌توانند به انقباض های طبیعی روده کمک کنند. انجام ورزش های سبک مانند پیاده روی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای یا دویدن سریع می‌تواند حرکات روده سالم را تقویت کند.^{۱۲} ورزش با تحریک حرکات روده بزرگ، از بروز یبوست جلوگیری می‌کند. ورزش منظم، حداقل ۲۰ دقیقه و برای سه بار در هفته در پیشگیری از بروز یبوست مؤثر است.^۱

جو دو سر، ضدیبوست! جو دو سر سرشار از فیبر است. در واقع در هر ۱۰۰ گرم از این ماده غذایی ۳۰ گرم فیبر وجود دارد. برای همین جودوسر،

ضدیبوست می‌باشد. توجه داشته باشیم که روزانه بیش از ۳ قاشق غذاخوری جودوسر مصرف نکنیم، زیرا تخمیر فیبرها، باعث تولید گاز و سنگینی معده می‌شود.^۱

✚ برای رفع یبوست، چای نخوریم. چای سرشار از موادی به نام تانن است، و به همین دلیل برای درمان اسهال توصیه می‌شود. تانن‌ها مدفوع را در روده نگه داشته و حرکات روده را کم می‌کنند.^۱

از مصرف کاهو غافل نشویم! کاهو برای دفع مواد زاید در روده‌ها و جلوگیری از بروز یبوست مناسب است.^۱

✚ خیار ، یک درمان طبیعی برای یبوست ! خیار سرشار از آب و فیبر است. آب و فیبر، مهم‌ترین عناصر برای بر خورداری از فرآیند هضم سالم مواد غذایی هستند. میزان بالای آب و فیبرهای غذایی موجود در خیار، باعث می‌شود که بدن مان از شر سموم موجود در سیستم گوارشی خلاص شود و هضم غذا هم با راحتی بیشتری صورت بگیرد.^۱

✚ اگر دچار یبوست هستید توصیه می‌شود که هر روز خیار میل کنید، زیرا مصرف منظم خیار یک درمان طبیعی برای یبوست محسوب می‌شود. پوست خیار نیز سرشار از فیبر است. پوست خیار حاوی فیبر نامحلول است که باعث افزایش حجم مدفوع شده و با افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش به دفع بهتر و سریع‌تر مواد زائد از بدن کمک می‌کند؛ بنابراین خوردن خیار با پوست، احتمال بروز یبوست و بواسیر را کاهش می‌دهد.^۱

✚ **دانه های چیا را امتحان کنیم.** دانه های چیا، منبع بسیار خوب فیبر بوده و مصرف آن ها باعث ایجاد یک ماده مانند ژلاتین در معده می شود. این دانه ها، مانند پروبیوتیک از رشد باکتری های سالم روده حمایت کرده و به هضم سالم کمک می کنند. همچنین فیبر موجود در دانه های چیا، به افزایش الگوی منظم روده و مدفوع سالم کمک می کند.^۶

مصرف پودر سبوس گندم ، در پیشگیری از بروز یبوست مفید است.^۱

✚ **انجیر، بهترین درمان طبیعی برای یبوست!** شاید بتوان انجیر را بهترین درمان طبیعی برای یبوست دانست. علت این امر وجود فیبر در انجیر می باشد که به عملکرد سالم روده ها کمک می کند و مانع بروز یبوست می شود. افراد مبتلا به یبوست که مشکل زمینه ای مانند گرفتگی روده ندارند، شب ها مقداری انجیر خشک را در آب خیس کنند و صبح ناشتا این انجیرها را همراه آب آن بخورند. این کار کمک زیادی به رفع یبوست و راحتی دفع خواهد کرد.^۵

✚ **انجیر یک ملین طبیعی است.** انجیر تازه را با پوست مصرف کنیم. یا انجیر خشک را با ۲-۳ عدد بادام به مدت ۴-۵ ساعت بخیسانید. پوست بادامها را بگیرید و آنها را با انجیرها بکوبید. خمیر به دست آمده را شب با ۱ قاشق غذاخوری عسل مصرف کنیم.^۱

✚ **انجیر یک میان وعده فوق العاده است که می تواند مکمل سالاد، ماست، پیش غذا یا شیرینی باشد.** گفته می شود، انجیر تازه یکی از بهترین میان وعده هایی است که می توانیم با آن یبوست خود را به روش طبیعی درمان کنیم.^۵

بهبتر است به جای تنقلاتی مانند چیپس، کیک، بیسکویت، پیراشکی، از سیب، موز، گلابی، انگور، زردآلو و یا انجیر خشک شده استفاده کنیم.^۱

✚ از مصرف سیب غافل نشویم. سیب یک آبرمیوه است که حاوی پکتین، فیبر پری بیوتیک است. این میوه سرشار از پکتین است، نوعی فیبر پری بیوتیک محلول که باکتری های خوب روده را تغذیه می کند همچنین پکتین برای حرکات منظم روده و جلوگیری از یبوست مهم است.^۵ خواه مشکل تان این باشد که پای تان به دستشویی باز نمی شود و خواه مشکل این باشد که مدام در راه دستشویی هستید، در هر صورت فیبر موجود در سیب می تواند مشکل تان را حل کند.^۵

✚ فیبر موجود در سیب هم می تواند آب را از روده بزرگ تان بیرون بکشد تا زمانی که دچار یبوست شده اید چیزها در روده تان حرکت کنند، یا آب اضافی از مدفوع را جذب کند و به این ترتیب حرکات روده را کم کند. یک سیب را به عنوان میان وعده بخوریم، یا آن را به سالاد میوه اضافه کنیم.^۵

✚ تمشک بخوریم. تمشک مانند زغال اخته سرشار از فیبر محلول است. فیبر و آب موجود در تمشک به جلوگیری از یبوست و حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. فیبر کافی باعث افزایش نظم می شود که برای دفع روزانه سموم از طریق صفرا و مدفوع بسیار مهم است.^۴

سعی کنیم هر روز در یک زمان یا زمان مشخص به توالی برویم. این ممکن است به دنبال صبحانه یا قهوه باشد.^{۱۳}

بادام بخوریم. مصرف بادام در طول دوره کاهش وزن، می‌تواند یبوست را برطرف کند و دردها را تسکین دهد. بادام حاوی میزان زیادی فیبر محلول و غیر محلول است. در واقع فیبرهای محلول موجود در بادام، پسماندهای غذایی را در روده نگه داشته و باعث دفع آنها می‌شوند. از سوی دیگر فیبرهای غیر محلول موجود در بادام در لوله گوارش متورم می‌شوند و به دفع راحت، کمک می‌کنند. برای درمان یبوست، روزانه ۱۰ عدد بادام میل کنیم. توجه داشته باشیم فیبرهای موجود در بادام نه تنها یبوست را از بین می‌برند، بلکه باعث ایجاد احساس سیری نیز می‌شوند. برای همین یک مشت بادام، یک میان وعده مناسب نیز محسوب می‌شود.^۱

دانه های رازیانه را به خاطر داشته باشیم. دانه های رازیانه، حرکت ماهیچه های صاف در دستگاه گوارش را تشویق می کند و مشکلاتی مانند نفخ و سوء هاضمه را درمان می کند. یک قاشق چای خوری پودر رازیانه بوداده را با آب گرم میل کنید تا هضم راحت شود.^{۱۲}

از مایعات گرم کمک بگیریم. مایعات گرم، مانند آب گرم با لیمو یا چای گیاهی، ممکن است با تشویق حرکات روده، به کاهش یبوست کمک کند.^{۱۵}

لیمو نوش جان کنیم! لیمو، منبع عالی اسید سیتریک است که به دفع سموم از بدن شما کمک می کند. می توانید آب یک لیموترش تازه را به یک لیوان آب ولرم با یک قاشق چای خوری عسل اضافه کنید تا دستگاه

گوارش خود را تحریک کند. این محلول را اول صبح بنوشیم تا در عرض چند روز نتایج مثبتی دریافت کنیم.^{۱۲}

موز بخوریم. موز سرشار از فیبرهای رژیمی است که بر حجم مدفوع می‌افزایند و حرکت آن را آسان می‌کنند؛ از این رو، موز انتخاب خوبی برای درمان یبوست و علائم آن به شمار می‌رود.^۱

سبزی همه فن حریف را فراموش نکنیم! اسفناج خام، می‌تواند کل دستگاه روده را بازسازی و پاک‌سازی کند. برای تسکین یبوست شدید، مخلوطی از آب اسفناج خام و آب بنوشیم.^{۱۲}

کیوی بخوریم. کیوی سرشار از فیبر است. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد که کیوی به هضم غذا کمک می‌کند. این می‌تواند به این معنی باشد که کیوی ممکن است یک ملین طبیعی مفید برای امتحان باشد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای کشف بیشتر در مورد اثرات آن ضروری است.^{۱۱}

دانه کتان استفاده نماییم. بذر کتان، دانه کوچکی است که از گیاه کتان به دست می‌آید و سرشار از فیبر است.^{۱۱} دانه‌های کتان حاوی مقادیر زیادی فیبر و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می‌توانند در درمان موارد خفیف تا جدی یبوست مفید باشند.^{۱۲} به خصوص دانه کتان حاوی نوعی فیبر غذایی به نام موسیلاژ است. این نوع فیبر وقتی با آب ترکیب می‌شود ژل تشکیل می‌دهد که می‌تواند به نرم شدن مدفوع کمک کند و به عنوان یک ملین طبیعی برای رفع یبوست عمل کند.^{۱۱} دانه کتان، سرشار از فیبرهای محلول

و نامحلول بوده و به همین علت یک ماده ملین بوده و دفع را راحت می‌کند.^۱

دانه کتان، درمانی گیاهی بسیار خوب در درمان یبوست است. کمیسیون مرکز تخصصی آلمان برای گیاهان دارویی، خوردن دو یا سه بار در روز یک قاشق غذاخوری دانه کتان را به صورت کامل یا خرد کرده برای درمان یبوست مزمن پیشنهاد کرده است.^۱

✚ اگر دچار یبوست مزمن هستیم به سراغ تخم کتان برویم. بدین منظور یک قاشق چای خوری دانه کتان را به مدت یک شب در یک لیوان آب خیس کرده و فردای آن، آب را به همراه دانه‌ها بنوشید. یا این که ۲۰ گرم دانه خشک کتان را با یک لیتر آب و به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و محلول را صاف کنید. صبح و شب بعد از غذا یک فنجان از این جوشانده میل کنید. توجه داشته باشید تأثیر دانه کتان تقریباً بعد از ۳ روز خود را نشان می‌دهد.^۱ به غلات صبحانه، سوپ یا ماست دانه کتان اضافه کنیم.^{۱۶}

✚ از مصرف هلو غافل نشویم. هلو، میوه تابستانی همه کاره است! میوه ای باستانی است که ۸۰۰۰ سال پیش در چین ظاهر شد. سرشار از آنتی اکسیدان ها، ویتامین C و البته فیبر. این میوه به هضم موادغذایی کمک می کند، از سلامت سیستم ایمنی بدن حمایت می کنند و با التهاب مبارزه می کنند. فیبر موجود در هلو، باکتری های روده را تغذیه می کند و حرکات منظم روده را تقویت می کند.^۵


با خُرما دوست شویم! در بسیاری از موارد، بسیاری از مردم برای رفع یبوست از خُرما استفاده می کنند. این به خاطر وجود فیبر در خُرما است. همچنین خُرما مسهل است. چون خُرما می تواند به بهبود اجابت مزاج کمک کند؛ در نتیجه با مصرف خُرما به صورت منظم، قادر خواهیم بود از خطر ابتلا به یبوست خلاص شویم.^۱

➡ **آب آلوئه ورا بنوشیم.** آب آلوئه ورا، دارای موادی است که ممکن است به عنوان یک ملین برای کاهش یبوست عمل کند.^{۱۵} آب آلوئه ورا، می تواند به تسکین دستگاه گوارش و رفع یبوست ما کمک کند. دو بار در روز، یک وعده آب آلوئه ورا بنوشیم تا به ما کمک کند.^{۱۴} با معده خالی، روز را با کمی ۴/۱ فنجان آب آلوئه ورا شروع کنید. با احتیاط استفاده کنید و مطمئن شوید که آب آلوئه ورا که انتخاب می کنید فقط برای استفاده داخلی برچسب زده شده است.^{۱۵}


➡ **شکم خود را ماساژ دهیم.** ماساژ شکم، می تواند به رفع یبوست شما کمک کند. به پشت دراز بکشید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در جهت عقربه های ساعت ماساژ دهید. دو بار در روز یا تا زمانی که تسکین پیدا کنید این کار را تکرار کنید. می توانید با نوشیدن یک فنجان قهوه یا چای داغ قبل از ماساژ شکم، به بهبود اثربخشی ماساژ کمک کنید.^{۱۴}

آب نارگیل را دریابیم. مصرف آب نارگیل به حفظ سطوح الکترولیت های مفید بدن، پیشگیری از کم آب شدن بدن و پاک سازی مجاری ادراری تان

کمک می‌کند که همه این‌ها نیز به خلاصی ما از شر یبوست کمک می‌کنند.^۱

 **توت بخوریم.** توت‌ها، یکی از سالم‌ترین میوه‌هایی هستند که می‌توانیم بخوریم. یکی از ویژگی‌های مشترک همه این توت‌ها این است که روده ما را کنترل می‌کند. آن‌ها حاوی خواص ضد بیماری مانند آنتی‌اکسیدان هستند که به کاهش التهاب در روده کمک می‌کند. بررسی سال ۲۰۲۰ از مجله **Food and Function** نشان داد که توت‌ها علائم التهاب روده را کاهش می‌دهند. همچنین توت‌ها سرشار از پری‌بیوتیک‌ها هستند و یکی از غذاهای حاوی ویتامین C هستند که می‌توانند مشکلات روده را بهبود بخشند، جذب مواد مغذی را افزایش دهند و آن را از برخی سموم محافظت کند. روز خود را با یک میوه تابستانی توت، آسان شروع کنیم یا آن‌ها را فریز نماییم و بعداً به عنوان یک دسر سرشار از مواد مغذی و شیرین، از آن لذت ببریم.^۷

از جوش شیرین عاقلانه استفاده کنیم! جوش شیرین، یکی از بهترین درمان‌های خانگی ثابت شده برای یبوست است. معده را دوباره قلیایی می‌کند، اسیدها را خنثی می‌کند و درد معده را تسکین می‌دهد. مخلوطی از یک قاشق چای خوری جوش شیرین و یک چهارم فنجان آب ولرم را بنوشید تا تسکین فوری پیدا کنید.^{۱۲}

 **نظری هم به قهوه داشته باشیم!** قهوه، به خصوص قهوه کافئین دار، ممکن است به طور طبیعی به رفع یبوست شما کمک کند. قهوه ماهیچه

های دستگاه گوارش شما را تحریک می کند. همچنین قهوه حاوی فیبر محلول است که می تواند به بهبود باکتری های روده دستگاه گوارش ما کمک کند. علاوه بر این، گرمای قهوه به تسکین دستگاه گوارش و نرم شدن مدفوع برای عبور راحت تر کمک می کند. با این حال، باید مراقب بود که در مصرف کافئین زیاده روی نکنیم.^{۱۴} برخی تحقیقات نشان می دهد که نوشیدنی های گرم مانند قهوه ممکن است به افراد در دفع مدفوع کمک کند. یک بررسی در سال ۲۰۲۱ اشاره می کند که ترکیبات موجود در قهوه می توانند حرکت دستگاه گوارش را بهبود بخشند؛ بنابراین، قهوه ممکن است به تسکین افرادی که یبوست را تجربه می کنند کمک کند. در مورد اینکه چرا نوشیدن قهوه ممکن است حرکات روده را تشویق کند بیشتر بدانید.^{۱۱}

از مصرف پُرتقال غافل نشویم. پُرتقال منبعی سرشار از ویتامین C است و در نتیجه برای بهبود سلامت به طور کلی مفید است. به علاوه، منبع بی نظیر فیبر نیز می باشد که کمبود آن به یبوست منجر می شود.^۱ دو عدد پرتقال یا یک لیوان آب پرتقال تازه بخوریم تا از یبوست خلاص شویم.^{۱۲}

آرامش و وضعیت بدن خود حفظ کنیم. عدم توانایی در دفع مدفوع در صورت لزوم می تواند استرس زا باشد. زور زدن یا مجبور کردن بدن به دفع مدفوع سالم نیست؛ بنابراین تلاش برای استراحت و صرف زمان کافی می تواند کمک کننده باشد. برخی از موقعیت های توالد ممکن است دفع مدفوع را برای فرد آسان تر کند. به عنوان مثال، بالا بردن زانوها به بالای

باسن می تواند مدفوع را آسان تر کند. قرار دادن پاها روی یک بلوک یا چهارپایه هنگام نشستن روی توالت، یکی از راه‌های بالا بردن زانو است.^{۱۱}

نظری هم به گیاه سنا داشته باشیم. برخی از افراد از برگ و میوه گیاه سنا به عنوان یک ملین طبیعی استفاده می کنند. سنا حدود ۸ ساعت طول می کشد تا کار کند. برخی از افراد سنا را قبل از خواب مصرف می کنند که به آن اجازه می دهد یک شبه اثر کند. اغلب، این منجر به اجابت مزاج در صبح می شود. سنا، یک ماده طبیعی است که قرن ها است مردم برای رفع یبوست موقت از آن استفاده می کنند. با این حال، استفاده طولانی مدت آن، می تواند منجر به وابستگی شود و برای به دست آوردن همان اثر، به اندازه های بالاتر نیاز دارد. استفاده طولانی مدت توصیه نمی شود و می تواند اثرات منفی جبران ناپذیری بر دستگاه گوارش داشته باشد.^{۱۱}

از چای زنجبیل کمک بگیریم. چای زنجبیل به دلیل خواص گوارشی ذاتی آن به کاهش درد معده و یبوست کمک می کند. برش های زنجبیل تازه را برای چند دقیقه در آب جوش قرار دهیم تا چای زنجبیل درست شود.^{۱۵}

به سبزی های سبز، احترام بگذاریم! سبزی های سبز، منبع عالی فیبر نامحلول هستند. این نوع فیبر به حجم مدفوع افزوده و سرعت حرکت آن در طول دستگاه گوارش را افزایش می دهد. همچنین سبزی های سبز، منبع خوبی از منیزیم هستند که می توانند با بهبود انقباض های عضلات دستگاه گوارش، به رفع یبوست کمک کنند. سبزی های سبز علاوه بر تهیه فیبر و منیزیم رژیم غذایی، با تغذیه باکتری های خوب روده در هضم سالم نقش دارند.^۶

✚ **از مصرف کلم بروکلی غافل نشویم.** کلم بروکلی سرشار از فیبر است، مادهٔ رژیمی اصلی که با درمان یبوست می‌تواند تقریباً تمام اختلالات معده را درمان کند، زیرا یبوست ریشهٔ تمام اختلالات معده است. فیبر در بروکلی به حجم غذا می‌افزاید، آب را حفظ می‌کند و باعث حرکت سالم روده می‌شود. منیزیم و ویتامین‌های موجود در بروکلی، اسیدیتته را درمان می‌کنند، گوارش درست و جذب مواد مغذی را از غذا آسان می‌کنند و با کاهش التهاب، معده را تسکین می‌دهند.^۴

مراقب واکنش بدن مان به برخی وعده‌های غذایی باشیم و به کاهش مصرف غذاهایی فکر کنیم که به نظر می‌رسد ما را بیشتر احساس تحریک می‌کنند.

✚ **انگور بخوریم.** انگور منبعی سرشار از پکتین است، که می‌تواند به حجیم کردن مدفوع و رفع یبوست کمک کند. همچنین انگور یک ملین طبیعی قوی است. آن‌ها حاوی سلولز، قند و اسید آلی برای درمان یبوست هستند.^{۱۲} علاوه بر این، انگور حاوی مواد مغذی فراوانی است که سلامت شما را در کل بهبود می‌بخشند.^۱ برای جلوگیری از یبوست، روزانه یک کاسه کوچک انگور بخورید یا نصف لیوان آب انگور تازه بنوشید.^{۱۲}

✚ **سعی کنیم از لبنیات پر چرب اجتناب کنیم.** عدم تحمل لبنیات یا لاکتوز ممکن است در برخی افراد باعث یبوست شود. در این افراد، حذف لبنیات از رژیم غذایی می‌تواند به تسکین علائم کمک کند. در افراد مبتلا به عدم تحمل آن، خوردن لبنیات به دلیل تأثیر آن بر حرکات روده می‌تواند باعث یبوست شود. این شامل کودکانی است که نسبت به پروتئین شیر گاو

حساسیت ندارند و بزرگسالان مبتلا به عدم تحمل لاکتوز. اگر فردی مشکوک به عدم تحمل لبنیات باشد، می تواند برای تشخیص به پزشک مراجعه کند. پزشک ممکن است حذف موقت لبنیات از رژیم غذایی را توصیه کند و در عین حال سایر غذاهای سرشار از کلسیم را افزایش دهد تا ببیند آیا علائم را بهبود می بخشد یا خیر.^{۱۱}

اگر بیشتر مردم مواد غذایی مناسب بخورند، نیازی به مسهل دارویی یا گیاه دارویی ندارند، ولی متأسفانه این طور نیست!

➤ مصرف روغن زیتون را جدی بگیریم. روغن زیتون، یکی از بهترین روغن هایی است که می توانیم برای افزایش سلامت روده ها و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ به برنامه غذایی خود اضافه کنیم. روغن زیتون می تواند به کاهش اسید صفرا و تولید آنزیم هایی که در حفظ سلامت دیواره داخلی دستگاه گوارش، از جمله روده بزرگ، نقش دارند، کمک کند. برای دریافت بیشترین فایده، مصرف روغن زیتون فوق پکر و کاهش مصرف چربی های مضر دیگر را در دستور کار خود قرار دهیم.^۴

➤ سبزی ریشه ای شگفت انگیز را دریابیم! هویج منبع خوبی از فیبر است که به تنظیم حرکات روده کمک می کند و فرآیند هضم را بهبود می دهد. همچنین برای رفع اختلالاتی مانند یبوست و رفلاکس اسید مفید است. همچنین هویج دارای خواص ضد سرطان است و مانع از رشد سلول های سرطانی در روده بزرگ می شود و از سلامت قسمت پایین دستگاه

گوارش حمایت می‌کند. این یکی از بهترین خواص هویج برای سلامتی است.^۴

از وعده های غذایی مُحرک دوری کنیم. برای کسانی که در معرض خطر هستند، برخی از وعده های غذایی می تواند یبوست را تشدید کند. گوشت قرمز، وعده های غذایی فرآوری شده، محصولات لبنی و غلات تصفیه شده چند نمونه از آن ها هستند.^{۱۵}

✚ از مصرف سالاد غافل نشویم. در کنار غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل (گوجه فرنگی ، کاهو ، پیاز،خیار، کلم) استفاده کنیم.^{۱۰} در تهیه سالاد از انواع سبزی هاماوند کاهو، گوجه فرنگی ، کلم پیچ سفیدو قرمز، هویج، پیاز، سیر، شاهی، کرفس، خیار، تربچه، چغندر خام، لَبو، شَلغم، تُرب، انواع دانه های روغنی و کشمش استفاده کنیم.^۹

✚ غذاهای پروبیوتیک بخوریم. پروبیوتیک ها ممکن است به جلوگیری از بروز یبوست مزمن کمک کنند. پروبیوتیک ها، باکتری های زنده و مفیدی هستند که به طور طبیعی در روده وجود دارند. افراد می توانند با خوردن غذاهای پروبیوتیک سطح سلامت روده های خود را افزایش دهند. برخی از افرادی که یبوست مزمن دارند، عدم تعادل باکتری در روده خود دارند.^{۱۱}

✚ مصرف بیشتر غذاهای پروبیوتیک می تواند به بهبود تعادل باکتری در روده و جلوگیری از یبوست کمک کند. یک مطالعه ذکر شده در بررسی سال ۲۰۱۹ نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به مدت ۲ هفته

می توانند به درمان یبوست، افزایش دفعات مدفوع و قوام آن کمک کنند. همچنین آن ها می توانند با تولید اسیدهای چرب به درمان یبوست کمک کنند . اینها ممکن است حرکات روده را بهبود بخشد و دفع مدفوع را آسان تر کند. برخی از غذاهای پروبیوتیک عبارتند از : ماست ، کلم ترش.^{۱۱}

استرس خود را کنترل کنیم استرس (فشار روحی) می تواند در هضم غذا اختلال ایجاد کند و منجر به یبوست شود .^{۱۵}

منابع:

۱-آمان از این یبوست! وحید عرفانی،(کتاب جدید در دست چاپ)

2-Best Foods For Gut Health, 2023, Forbes Media LLC,(<https://www.forbes.com>)

3-6 Fruits To Boost Gut Bacteria for A Healthier Digestive System, 2023, Lifehack , (<https://www.lifehack.org/>)

۴-گوارش سالم ،با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (Vahiderfani.ir)

5-12 Super-Fruit and Best Fruit for Health, Digestion and Gut Bacteria, Atlas Blog, 2023, (<https://atlasbiomed.com>)

6-<https://doctorkhosravi.com>

8-12 Best Foods to Eat for Better Gut Health, According to Nutritionists, Good House Keeping, 2022, (<https://www.goodhousekeeping.com>)

۹-جاده گوارش را سالم و تمیز نگه دارید! وحید عرفانی،
(Vahiderfani.ir)

۱۰-پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ با تغذیه سالم، وحید عرفانی،
(Vahiderfani.ir)

11-13 Home Remedies for Constipation, Healthline , 2024, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

12-16 Home Remedies for Constipation, Chemistdirect.co.uk, 2024 , (<https://www.chemistdirect.co.uk>)

13-Good Bowel Habit and Preventing Constipation, Milton Keynes University Hospital NHS Foundation Trust, 2024, (<https://www.mkuh.nhs.uk>)

14-15 Natural Remedies for Constipation, Rose Wellness, 2024, (<https://rosewellness.com>)

15-15 Natural Home Remedies for Constipation to Ease its Symptoms, Hola Health, 2024, (<https://hola./health-info>)

16-Help with Eating if you have... constipation,
Berkshire Healthcare Foundation Trust, 2023,
(<https://www.royalberkshire.nhs.uk/>)

برای مطالعه بیشتر:

- تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،۱۳۹۰،انتشارات آسیم
- جاده سبز زندگی،وحید عرفانی ،چاپ اول،۱۳۸۹،انتشارات آسیم
- عمر طولانی،بدون سرطان،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۶،انتشارات آسیم
- قلب سالم برای همه،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۹،انتشارات اندیشمندان

4-Dr.Penny Stanway: Healing Foods, Gaia B Human Looks Nutrition and Dietetics, Garrow, 10th, 2001 limited, 1998

5- Dr.R.Sharma: The Family Encyclopedia of Health, Thorsons, 2002

6-Paugh, Hamrick Rosato: Wellness, Fourth Edition, Mc Graw-Hill Companies, 2000



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir