



مرکز آموزشی و پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تغذیه صحیح در هنگام بی‌اشتهایی و تغییر حس چشایی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۰۴

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

- از مصرف مواد غذایی در ظروف فلزی و استیل پرهیز کنید.
سعی کنید از ظروف مسطح پلاستیکی، فنجان ها و بشقاب‌های شیشه ای استفاده کنید.
- غذاها را به صورت سرد یا در دمای اتاق سرو کنید. این کار می تواند طعم و بوی غذاها را کاهش داده و تحمل آنها را آسان تر کند.



تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان
امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

- میوه جات تازه را می توانید داخل بستنی یا ماست مخلوط کنید.

- از غذاهای پروتئینی مثل گوشت مرغ، ماهی و تخم مرغ بطور متنوع استفاده کنید.



- در تهیه غذاها از ادویه ها، سس ها، آبلیمو ترش، سرکه، نعنا و نمک جهت ایجاد طعم مطلوب استفاده کنید.

- نوشیدنی های دارای طعم مطلوب از جمله شربت ها را می توانید جهت از بین رفتن طعم نامطلوب دهان به صورت جرعه جرعه مصرف نمایید. همچنین مصرف بستنی یخی و آب نبات های دارای طعم مطلوب نیز می تواند در این زمینه کمک نماید.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه صحیح در هنگام بی‌اشتهایی و تغییر حس چشایی تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

توصیه‌های تغذیه‌ای در زمان بی‌اشتهایی:

* وعده‌های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.

* در زمان‌هایی که اشتهاى بیشتری دارید، مواد غذایی بیشتری مصرف نمایید.

* توصیه می‌شود مصرف مایعات همراه با وعده‌های غذایی تان در حد ضرورت باشد تا باعث پرشدن معده و احساس سیری نشود. بهتر است مایعات در فاصله وعده‌های غذایی به میزان کافی صرف شود.

* حداقل یک ساعت قبل از وعده‌های اصلی، میان وعده مصرف نکنید.

* غذاهایتان را به نحوی تهیه کنید که طعم، بو و رنگ آنها اشتهاآور باشد.



* از چاشنی‌های اشتهاآور مانند: آبلیمو، آبغوره، سرکه، رب گوجه‌فرنگی، ترشی‌های تهیه شده با سرکه در رژیم غذایی خود استفاده نمایید. البته در صورتی‌که سبب مشکلات دهانی یا مشکلات گوارشی نشوند.

* از مصرف غذاهای پرچرب و غذاهای نفاخ پرهیز نمایید، چرا که سبب سیری زودرس می‌شوند.

* قبل از وعده‌های غذایی، در صورت امکان ورزش مختصری از قبیل قدم زدن یا نرمش انجام دهید، این امر به افزایش اشتها کمک می‌نماید.

* محیطی که در آن غذا می‌خورید را لذت بخش نمایید. برای مثال می‌توانید هنگام غذاخوردن تلویزیون نیز تماشا نمایید یا به موسیقی مورد علاقه تان گوش دهید.



* وجود یبوست، حالت تهوع و احساس درد سبب کاهش اشتها می‌شود. جهت کاهش این مشکلات با پزشک خود و متخصص تغذیه مشورت نمایید.

توصیه‌های لازم برای افرادی که دچار تغییرات حس چشایی شده‌اند:

- اکثر بیماران، معمولاً با تغییر حس چشایی روبرو هستند، برای رفع این مشکل باید دندان‌های خود را به طور مرتب مسواک بزنید. (حتماً از مسواک نرم استفاده کنید).



- از دهان شویه‌های تجویز شده استفاده کنید.
- دهان خود را تمیز نگه داشته و برای کمک به برطرف شدن طعم بد دهان، دندان‌هایتان را مسواک بزنید.
- از مواد غذایی تازه یا فریز شده در تهیه غذاها استفاده کنید و از مواد غذایی کنسرو شده پرهیز کنید.

