

در وعده نهار و شام از چه غذاهایی استفاده شود؟

غذاهایی که می‌توانید جهت وعده نهار و شام استفاده نمایید می‌بایست شامل ترکیبات ذیل باشد:

- سوپی تهیه نمایید که شامل انواع گوشت‌ها، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و یا جو در کنار سبزیجاتی مانند جعفری، هویج، گوجه فرنگی و آب مرغ و یا آب گوشت باشد.

(در صورتی که بیمار قادر به جویدن نمی‌باشد سوپ تهیه شده را پس از پخت در مخلوط کن ریخته و از صافی رد نمایید)



۳

از چه غذاهایی می‌توانید جهت صبحانه استفاده نمایید؟

جهت صبحانه می‌توانید از غذاهایی که بافت نرم دارند استفاده نمایید مانند

حلیم شیر پوره سیب زمینی با تخم مرغ

حریره بادام پوره هویج
فرنی آش سبزی صاف شده

چه میان وعده‌هایی استفاده شود؟

جهت میان وعده می‌توانید از ترکیبات ذیل استفاده نمایید.

- شیر مخلوط شده با میوه، عسل و مغزها
- انواع بستنی به عنوان میان وعده
- آبمیوه طبیعی
- شیرینی خرما و شیر



۲

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 توصیه‌هایی که در ادامه آمده است می‌تواند به شما کمک کند.

رژیم غذایی مایعات چگونه باید باشد؟

- 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 نوشیدنی‌های خیلی گرم و یا خیلی سرد خودداری کنید.
- از مصرف بیش از حد نوشیدنی‌ها کم انرژی مانند چای، نسکافه و آبمیوه خودداری نمایید.
- از مصرف ادویه‌ها و مواد غذایی محرک مانند نوشابه‌ها خودداری کنید.
- جهت افزایش انرژی غذای مصرفی می‌توانید از روغن‌های مایع، کره و عسل استفاده نمایید.
- جهت افزایش میزان پروتئین غذا می‌توانید از گوشت‌ها، حبوبات، تخم مرغ، مغزها، پنیر، شیر و لبنیات استفاده نمایید.



۱