

مواد غذایی مفید جهت درمان اسهال

۱. موز نرسیده و سفت
۲. سیب رنده شده
۳. هویج پخته
۴. سیب زمینی آبپز شده
۵. برنج کته شده همراه با آب گوجه فرنگی
۶. ماست کم چرب ترجیحا پروبیوتیک
۷. چای سیاه همراه با دارچین
۸. زیره سبز و زنجفیل (داخل ماست اضافه شود).
۹. دم کرده گیاه شیرین بیان (۲ فنجان در روز)
۱۰. مخلوط سنجد و زیره سبز (۱ قاشق غذاخوری سنجد آسیاب شده و زیره سبز را در یک لیوان آب حوش ریخته تا به مدت ۱/۲ ساعت دم بکشد. سپس از صافی عبور داده و ۲ فنجان در روز میل نمایید).
۱۱. آب انار یا جوشانده پوست انار (پوست انار را در ۱ لیوان آب جوشانده ، صاف کرده و سپس میل نمایید)

پرهیز های غذایی:

۱. نان های سبوس دار
۲. شیر
۳. لبنیات پرچرب
۴. غذاهای سرخ کردنی و پرچرب
۵. شیرینی ، کیک و نان های شیرین
۶. قند و شکر به میزان زیاد (عسل جایگزین مناسب تری است)
۷. میوه و سبزیجات با پوست
۸. حبوبات