

در صورت بی اشتهاپی

- ۱- مصرف مایعات همراه با وعده های غذایی نباشد تا باعث احساس سیری و پر شدن معده نشود. مایعات در فاصله با وعده های غذایی استفاده شوند.
- وعده های غذایی در حجم کم و در تعداد دفعات بیشتر استفاده شوند.
- ۳- از چاشنی های اشتهاآور مانند آبلیمو، آبلیمو، سرکه، رب گوجه فرنگی، ترشی و... استفاده کنید در صورتی که باعث مشکلات دهانی و گوارشی برای شما نمیشوند.
- ۴- از مصرف غذاهای چرب بپرهیزید چون باعث سیری زودرس میشوند.
- ۵- قبل از غذا خوردن میتوانید کمی راه بروید تا اشتها بیشتر شود
- ۶- هنگام غذا خوردن میتوانید تلویزیون ببینید یا موسیقی گوش دهید
- ۷- وجود بیبوست، حالت تهوع و احساس درد باعث کاهش اشتها میشود جهت بهبود این مشکلات با پزشک مشورت کنید

در صورت احساس بد مزگی دهان

- از مواد غذایی تازه یا فریز شده استفاده کنید، از کنسرو استفاده نکنید
- ۲- از غذاهای پروتئینی یعنی گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ و سویا به طور متنوع استفاده کنید
- ۳- نوشیدنی های خوش طعم مثل شربت ها را جهت از بین بردن مزه بد دهان میتواند جرعه جرعه استفاده کنید
- ۴- مصرف بستنی یخی و آب نبات های داری طعم مثل نعنا میتوانند مفید باشند
- ۵- مواد غذایی را به صورت سدر استفاده کنید صبر کنید تا غذا سرد شود
- ۶- در طول روز دهان خود را مرتب بشویید
- ۷- از مصرف مواد غذایی در ظروف استیل و فلزی پرهیز کنید
- ۸- در تهیه غذاها از ادویه ها سس آبلیمو نمک سرکه و نعنا برای ایجاد طعم استفاده کنید

در صورت حالت تهوع

- ۱- از دراز کشیدن و خوابیدن تا حدود یک ساعت بعد از مصرف غذا پرهیز نمایید
- ۲- کشیدن نفس های عمیق در فضای آزاد و قدم زدن میتواند در پیشگیری و درمان تهوع مفید باشد
- ۳- در رژیم غذایی خود برای پیشگیری از تهوع از زنجبیل استفاده کنید
- ۴- جویدن آدامس یا مکیدن آب نبات بویژه نعنا در بهبود تهوع مفید است
- ۵- از مصرف مایعات با معده خالی پرهیز کنید
- ۶- تا حد امکان همراه با غذا آب نخرید
- ۷- در مواقعی که دچار حالت تهوع هستید از مواد نشاسته ای و خشک مثل بیسکویت های ساده استفاده کنید، جهت جلوگیری از ایجاد حالت تهوع در صبح، قبل از بلند شدن از رختخواب کمی بیسکویت مصرف کنید
- ۸- در هنگام مصرف غذا، سعی کنید غذاها را بعد از خنک شدن استفاده کنید چون غذای گرم بیشتر باعث تهوع میشود
- ۹- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچربی، مواد غذایی خیلی شیرین، غذاهای پر ادویه و نفاخ تا حد امکان پرهیز کنید.
- ۱۰- وعده های غذایی در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف شوند.