

2011年内科护理：养成正确的饮食习惯来预防便秘 _ 护士资格考试 _ PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_2432.htm 养成正确的饮食习惯来预防便秘：摄

取均衡营养，不偏食，多进食一些食物纤维，多补充水分。要治疗与预防便秘，最重要的是饮食生活的正确。为便秘烦恼的病人，请检查自己的饮食习惯是否有偏差？正确的饮食生活要点如下：（1）摄取均衡营养，不偏食。（2）多进食一些食物纤维。（3）多补充水分。来源：考试大 习惯不吃早餐的人，似乎比以前多了起来。由于早餐后是最易引起便秘的时刻，如果不吃早餐，将失去排便的机会。而且不进食早餐，午餐、晚餐进食过多，很容易引起肥胖。另外，暴饮暴食，吃喝太多，会造成胃肠的负担，使胃肠得不到充分的休息，而且营养过剩，会加重身体其他脏器的负担，而有碍机体机能正常运行。治疗和预防便秘最重要的是不要使肠道机能紊乱。因此务必要养成正常的饮食习惯，保持营养的均衡。平时进食要注意多食些下列食物：（1）含纤维素较多的食物，如蔬菜、水果、海带、香菇、芋类以及粗加工的米面等。（2）多摄入水分，尤其在晚上及早上应多进水分。（3）酸奶、冷牛奶及易消化的食物。更多信息请访问：护士课程免费试听 护士互动交流 护士模拟试题在线测试 护理学专业（护士）《相关专业知识》全真模拟试汇总 护理学专业（护士）《基础知识》全真模拟试题 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com