

2011年基础护理：预防护理便秘的方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_9F_BA_c21_3717.htm

预防护理便秘的方法：改变以肉食为主的饮食习惯，酸奶一定在饭后饮用，多吃豆酱、大酱等发酵食品。预防便秘的发生要从改变生活方式做起，纠正生活中不健康的饮食习惯有助于预防和改善便秘。（一）改变以肉食为主的饮食习惯 肉类虽含有人体必需的蛋白质，但我们不能仅从肉食中获取蛋白质。过度食用肉类可能引发便秘和大肠癌。而大豆和鱼类这些富含蛋白质、脂肪含量又少的食物，它们不仅可以为我们提供丰富的蛋白质，还能达到减肥的效果。（二）酸奶一定在饭后饮用 酸奶中的乳酸菌可以改善肠道环境，增加肠道有益菌，帮助消化吸收，降低胆固醇含量等。您一定要在饭后饮用酸奶，这是因为空腹中的胃酸比较多，胃酸会阻止并破坏乳酸菌进入肠道。另外，还可以在饮用酸奶时配合食用洋葱、牛蒡等一些膳食纤维丰富的食物。（三）多吃豆酱、大酱等发酵食品 豆酱和大酱都是发酵食品，这些健康食品含有人体肠道所必需的有益微生物，不仅可以帮助消化，促进肠道蠕动，还可以预防动脉硬化和皮肤老化。多吃健康的发酵食品，配合适当的运动量，能够很好地预防便秘。特别推荐：[2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#) [2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[护士考试辅导无忧通关班](#) [护士论坛](#) [护士在线题库](#) 相关推荐：[2011年基础护理：功能性老年便秘的护理要点](#) 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