

- روز اول: آش جو و ۱۵ عدد آلو بخارا در هر وعده
- روز دوم: آش جو و ۵۰ گرم تمر هندی در هر وعده
- روز سوم: آش جو و آب غوره

روز اول: آش جو و ۱۵ عدد آلو بخارا در هر وعده
روز دوم: آش جو و ۵۰ گرم تمبر هندی در هر وعده
روز سوم: آش جو و آلو غوره

🍌 رژیم غذایی روز چهارم:
صبحانه: آش جو (با همان دستور ذکر شده)
ناهار: زرشک پلو با مرغ پخته شده با روغن زیتون و
بدرن در کسانی که بیماری
می توانند این رژیم را تحمل
شود:

اول تا سوم: سرخ که از شب قبل در آن خیسانده باشیم.
شام: جوچه گیوت که با روغن کنجد یا زیتون پخته شده باشد.

روزیم غذایی روز پنجم:
روز پنجم: از ساعت ۶ صبح هر ۴۰ دقیقه یک لیوان آب سیب و هویج (نسبت ۲ به ۱) تا ساعت ۱۳ شوشد سپس بمدت ۵ ساعت چیزی میل نشود. از ساعت ۱۹ هر ۱۵ دقیقه یک بار،

عدد آلو بخارا، در هر وعده

ششیز ۲۵۰ گرم (تخم کاسنی)،
یابا، تخم کشمش، تخم خربزه،
ناشق غذاخوری، زر شک، ۵۰
کنده ۱۰۰ گرم، شلغم، هویج
شود.

پنجم: ۲۵ سی‌سی روغن زیتون و اسانس نعناع، یک قاشق غذاخوری غرغره کرده، قورت دهید. بلافاصله یک قاشق غذاخوری آب‌لیمو ترش خورده شود. هر بار بعد از خوردن، روی شانه راست بخوابید. ۷۵ سی‌سی روغن چوب‌دیگری

۲۵ سی‌سی روغن زیتون و اسانس نعناع، یک قاشق غذاخوری غرغر و کره، قوت دهد. بلافاصله یک قاشق غذاخوری آب لیمو در شش خورده شود. بعد از آن خورند، روغن زیتون و اسانس نعناع، قوت دهد. پس از آن خورند، روغن زیتون و اسانس نعناع، قوت دهد. پس از آن خورند، روغن زیتون و اسانس نعناع، قوت دهد.

تکرار شود. واحدی، با بیان این که قیمت دستگاه
تولونوسکوپی ۹۰۰-۸۰۰ میلیون تومان است،
افزود: این وسیله را برای استفاده سایر افراد با مواد
مد عفونی، شست و شوی دهنده و سایر تجهیزات
همچون پنس برداشت پولیپ، یک بار مصرف است و
رای هر فردی جداگانه استفاده شود.

در هنگام کولونوسکوپی متوجه ابتلای خود به پولیپ شـوند بـسته به نوع و جنس پولیپ، پزشک تکرار کولونوسکوپی را در بازه‌های زمانی شش ماهه، دو ساله و پنج ساله بعد پیشنهاد می‌کند ولی در صورتی که مشکلی وجود نداشت و پولیپ در کار نبود ۱۰ سال بعد انجام کولونوسکوپی باید

افرادى كه بيشتر از يك ماه اسهال خونى دارند تخمنا بايد به پزشك متخصص گوارش و كبد مراجعه براى كولونوسكوپى اقدام كنند. افراد باالى ۴۵ و ۵۰ سال كمترى كه سابقه فاميلى ابتلا به سرطان ركتوم داشته باشند نيز بايد به پزشك متخصص گوارش و كبد مراجعه كنند.

سرطان دستگاه گوارش به ويژه روده بزرگ را دارنده دليل افزايش احتمال خطر، انجام كولونوسكوپى پرايشان ضرورى است. دكتور هميون واحدى فوق تخصصى گوارش و كبد ادامه داد: «كساني كه

افرادی که بیشتر از یک ماه اسهال خونی دارند حتما باید به پزشک متخصص گوارش و کبد مراجعه و برای کولونوسکوپی اقدام کنند. افراد بالای ۴۵ و ۵۰ سال همچنین کسانی که سابقه فامیلی ابتلا به

سرطان دستگاه گوارش به ویژه روده بزرگ را دارند به دلیل افزایش احتمال خطر، انجام کولونوسکوپی برایشان امری ضروری است. دکتر همایون واحدی فوق تخصص گوارش و کبد ادامه داد: کسانی که

تاریخ دیم‌کشد. برای این که لیوهار له نشود، پس از این که مواد را لایه‌ای لایه برقرار دادیم، لیوهار نیز روی آن اضافه می‌کنیم. چون موقع مخلوط کردن، لیوهار می‌شود، بهتر است که جداگانه به لایه‌ها اضافه شود.

- پیاز سرخ شده - یک عدد
- زعفران ساییده شده - یک قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و روغن - به میزان لازم

که نباید به کودکان بدهید

از آن جا که پدر و مادر، هر دو سخت گرفتار مشغول کار می باشند، به دلیل کمبود وقت سعی می کنند با تهیه انواع غذاهای آماده یا سفوفد، گر سرگستی کودکان خود را برطرف کنند. بدین ترتیب، آنان بچه ها را به سمت خوردن غذاهای ناسالم ترغب می کنند اگر می خواهند کودکان به خوردن مواد غذایی سالم، تشویق و ترغیب شوند، دردی نیست خود شما به عنوان والدین باید الگوی خوبی برای پدر و مادر باشید زیرا بچه ها الگوی غذا خوردن را از پدر و مادر هادی می گیرند. اگر والدین دارای شیوه زندگی سالمی باشند، کودکان هم از آن ها می آموزند.

کودکان، غذاهایی مانند هات داگ، سوسیس و دودی و انواع گوشت های فرآوری شده، دوست دارند. از طرفی این نوع غذاهای گوشتی آماده، حاوی مواد سرطان زای نیتريت و نیترات، رنگ های مصنوعی، چربی های اشباع، سدیم (نمک) و مواد افزودنی هستند. خطر ابتلا به کم خونی را افزایش می دهد.

طعم‌دار:
کالری حاصل از آب‌میوه‌های مصنوعی از شکر و کره‌هایدارات موجود در آن‌ها تأمین می‌شود. آب‌میوه‌ها فاقد فیبر هستند در حالی که یک میوه کامل سرشار از فیبر است. مصرف بیش از اندازه آب‌میوه‌ها، ممکن است منجر به چاقی و پوسیدگی دندان شود.

مواد تشکیل دهنده اکثر پیتزاها، سوسیس و کالباس است که حاوی ماده سرطان‌زای نیتريت و نیترات هستند.

خور در انواع دونات، علاوه بر بچه‌ها در نوزادان و بزرگسالان هم لذت‌بخش است و در حالی که این ماده غذایی هیچ گونه اثر ضرر و مخدوشی ندارد، دونات‌ها حاوی چربی، شکر و مقادیر زیادی اسیدهای چرب ترانس هستند. برخی از بچه‌ها، دونات را به جای صبحانه می‌خورند و در حالی که دونات نوعی دسر است و در وعده صبحانه، خوردن دسر مناسب نیست. به‌تجربه، آنان را به خوردن این تست سیوس دادیم و تعجب کنید تا در وعده صبحانه نبینید.

🌈 انواع پاستیل های ژله ای و میوه ای:

این مواد ژله ای، حاوی مقادیر زیادی شربت در ت که روزگتو زیاد ای دارد همچنین رنگ های مصنوعی است. اگر فرزندتان شرب علاقه ای به خوردن میوه نداشت، می توانید میوه را از آن جدا کنید. میوه ها مختلف به کودکان خود بدهید، به طور مثال آن ها را آفریزی کنید. مثلاً دانه های انگور، آلبالو یا گیلایس بد بدهید. تا تمایز آن میوه ها مانند هلو آفریزی کرده و سپس به آن بدهید.

人