



Quý vị có vấn đề về tiêu hóa?

Quý vị có biết loại thực phẩm nào có thể giúp xoa dịu cơn đau?

Quý vị có biết thuốc giảm đau có thể ảnh hưởng đến tiêu hóa như thế nào?

Lời khuyên để cải thiện dinh dưỡng của quý vị



Chuẩn bị thức ăn tại nhà



Uống 8-10 cốc nước mỗi ngày



Ăn thức ăn có màu sắc của cầu vồng



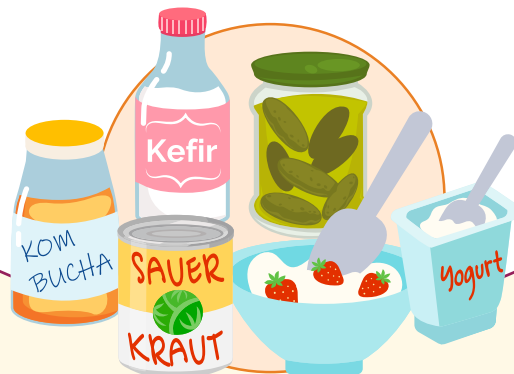
Hạn chế aspirin, ibuprofen và thuốc giảm đau theo toa (opioid theo toa)



Lên kế hoạch



Ăn trong trạng thái bình tĩnh và thoải mái



Ăn thực phẩm lên men

Dinh dưỡng tốt có thể hỗ trợ tiêu hóa và cải thiện cơn đau cũng như sức khỏe tổng thể của quý vị



DINH DƯỠNG, ÁP LỰC VÀ CƠN ĐAU CÓ LIÊN QUAN TRỰC TIẾP VỚI NHAU:

Khi não bộ và cơ thể của chúng ta gặp áp lực, chúng ta không tiêu hóa tốt thức ăn được ngay cả khi ăn uống lành mạnh. Điều này có thể gây tiêu chảy hoặc táo bón và làm tăng thêm cơn đau. Dinh dưỡng tốt sẽ cải thiện sức khỏe đường ruột của quý vị và thay đổi trải nghiệm của quý vị với cơn đau.

MỘT LỐI SỐNG LÀNH MẠNH GIÚP GIẢM ĐAU CỦA QUÝ VỊ:

Nếu chúng ta lựa chọn thực phẩm lành mạnh, chuẩn bị thức ăn tại nhà và ăn uống với quý vị bè và gia đình trong một môi trường thoải mái, nhiều vấn đề về tiêu hóa của chúng ta có thể sẽ được cải thiện. Giấc ngủ ngon, hoạt động thường xuyên và đời sống xã hội tốt cũng có thể giúp giảm đau.

Hiểu được mối quan hệ của thực phẩm với cơ thể quý vị có thể giúp cải thiện sức khỏe và cơn đau của quý vị

> UỐNG CHỦ YẾU LÀ NƯỚC



- Giữ nước giúp mọi thứ hoạt động tốt hơn. Đặt mục tiêu uống 8-10 cốc mỗi ngày
- Nếu quý vị không uống đủ nước, quý vị có thể dễ bị mất nước, làm tăng mệt mỏi, đau đầu và cáu kỉnh

> ĂN THỨC ĂN CÓ MÀU SẮC CỦA CẦU VỒNG



- Ăn nhiều loại trái cây, rau củ, quả hạch, hạt, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt
- Những thực phẩm này có nhiều vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa và chất xơ nhất để nuôi những vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh đó

> ĂN THỰC PHẨM LÊN MEN



- Thực phẩm lên men có vi khuẩn tốt giúp hỗ trợ hệ thống miễn dịch và nhu động ruột của quý vị

- Những thực phẩm này bao gồm miso, dưa cải bắp, kefir, sữa chua, tempeh, kim chi, kombucha

> HẠN CHẾ ASPIRIN, IBUPROFEN VÀ THUỐC GIẢM ĐAU THEO TOA



- Các loại thuốc như ibuprofen, aspirin và naproxen làm hỏng niêm mạc ruột và tích tụ độc tố có thể dẫn đến loét
- Thuốc giảm đau theo toa như oxycodone và hydrocodone hạn chế tiêu hóa và gây táo bón

> CHUẨN BỊ THỨC ĂN TẠI NHÀ



- Tự nấu ăn kích thích hệ tiêu hóa
- Khi nấu ăn tại nhà, quý vị có thể kiểm soát chất lượng và sự đa dạng của món ăn
- Ăn tại bàn cùng những người khác trong trạng thái thoải mái giúp tiêu hóa tốt

Hãy kiên nhẫn với chính mình. Mỗi bước, dù nhỏ đến đâu, đều có tác động cùng nhau

Mục tiêu ngắn hạn của tôi:

Ăn một loại rau có màu sắc khác nhau trong mỗi bữa ăn

Các bước để đạt được mục tiêu của tôi:

- Bữa sáng - cải bó xôi và trứng
- Bữa trưa - thêm bắp cải đồ cắt nhỏ vào bánh mì của tôi
- Bữa tối món phụ là cà rốt hấp