

رژیم نرم

تعریف: رژیم نرم به آن دسته از مواد غذایی گفته می شود که به راحتی جویده و بلعیده شده و حاوی فیبر کمی باشند.

این رژیم در مواردی بکار میرود که بیمار دچار مشکلات معده و روده ای بوده و یا بدلالی مثل نداشتن دندان، شکستگی فک، جراحی سر و گردن و دهان و یا دلایل دیگر، در جویدن غذا مشکل دارد.

در این رژیم مواد غذایی بصورت آبیژ و گاهی به شکل پوره تهیه می شوند. مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزیها و میوه های خام و سبوس غلات و پوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده، ادویه ها، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نمی باشد. ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف کرد.

همچنین برای تهیه سوپ و پوره می توان از گوشتهای تازه استفاده نمود . برای افزایش انرژی، می توان کره یا خامه را به غذا اضافه نمود . با افزودن شیرخشک و تخم مرغ آبیژ له شده نیز می توان پروتئین رژیم را افزایش داد . استفاده از شیر در این رژیم هم باعث افزایش پروتئین شده و هم حالت خمیری و نرم به غذا می دهد که راحتتر جویده شود . شیر برنج و فرنی از غذاهای مناسب در رژیم نرم هستند.

نکته: مواد غذایی باید در حجم کم ولی دفعات متعدد مصرف شوند .
-این رژیم در سه وعده اصلی کوچک و چند میان وعده می تواند ارائه شود.
تعداد وعده ها بر حسب میل بیمار اضافه می شود. برای تهیه رژیم نرم از جدول پشت برگه می توانید کمک بگیرید.

رژیم نرم

مواد غذایی غیرمجاز	مواد غذایی مجاز	گروه‌های غذایی
سیب زمینی سرخ کرده، نان های سبوسدار، نان خشک یا برشته	برنج گته ای، ماکارونی و رشته کاملاً پخته شده، سیب زمینی پخته یا پوره سیب زمینی، نان سفید	نان و غلات
گوشت سرخ کرده، سوسیس	انواع گوشت آبپز نرم، تخم مرغ آبپز، حبوبات پخته له شده بدون پوست	گوشت ها
سبزی های خام	سبزیجات پخته و نرم یا پوره سبزیجات، آب سبزی ها	سبزی ها
میوه های خام همراه با پوست، میوه های خشک	میوه رسیده و نرم یا پوره میوه ها، کمپوت و آب میوه	میوه ها
	شیر و ماست و پنیر نرم و دوغ	شیر و لبنیات
غذاهای سرخ شده	کره، خامه، روغن نباتی و سس ها	چربی ها
آجیل ها	انواع سوپ، فرنی، شله زرد، ژله، کیک، عسل، چای، قهوه، شکر	سایر موارد

واحد تغذیه و آموزش همگانی بیمارستان شهید محمد منتظری