

## Dân văn phòng và bệnh táo bón

T&#225;c Gi&#7843;: Ph&#225; N&#225; M&#225;i s&#225;u t&#225;m  
Th&#7913; Ba, 29 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2009 08:17

---

Su&#225;t ngày ng&#225;i tr&#225;c computer, ít v&#225;n đ&#225;ng, u&#225;ng nhi&#225;u trà ho&#225;c cà phê, làm vi&#225;c căng th&#225;ng, dân văn phòng d&#225; b&#225;nh táo bón.

M&#225;t s&#225; m&#225;o v&#225;t s&#225; giúp ch&#225;ng này tránh xa b&#225;nh.



- U&#225;ng m&#225;t ly s&#225;a &#225;m tr&#225;c khi đi ng&#225;. Đ&#225;u này giúp cho c&#225; th&#225; b&#225;nh s&#225; d&#225;ng bài ti&#225;t ra nh&#225;ng ch&#225;t c&#225;n bã. Trong tr&#225;ng h&#225;p b&#225;nh táo bón n&#225;ng, hãy hòa thêm hai mu&#225;ng cà phê đ&#225;u ôliu vào trong ly s&#225;a.

- U&#225;ng m&#225;t ly l&#225;n n&#225;c &#225;m và đi b&#225; kho&#225;ng vài phút ngay l&#225;p t&#225;c, sau khi th&#225;c d&#225;y vào bu&#225;i sáng.

- U&#225;ng n&#225;c chanh pha l&#225;n v&#225;i n&#225;c &#225;m 2-3 l&#225;n m&#225;i ngày.

- Ăn nh&#225;ng lo&#225;i th&#225;c ph&#225;m đ&#225; ti&#225;u hóa: rau, c&#225;, qu&#225; đ&#225; tăng c&#225;ng ch&#225;t x&#225;.

- Ch&#225; ăn khi đói, không nên ăn thành nhi&#225;u b&#225;a và m&#225;i b&#225;a ăn nên cách nhau b&#225;n ti&#225;ng.

- Luy&#225;n t&#225;p đ&#225;u đ&#225;n. Đây chính là ph&#225;ng thu&#225;c h&#225;u hi&#225;u giúp phòng ng&#225;a và đ&#225;u tr&#225; b&#225;nh táo bón.

- Ng&#225; đ&#225; gi&#225;c. Thi&#225;u ng&#225; cũng chính là m&#225;t trong s&#225; nh&#225;ng th&#225; ph&#225;m gây táo bón. Chính vì th&#225; ,

## Dân văn phòng và bệnh táo bón

T&#225;c Gi&#7843;: Ph&#225; N&#225; M&#225; i s&#225; u t&#225; m  
Th&#7913; Ba, 29 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2009 08:17

---

- n&#225; u kh&#225;ng mu&#225; n b&#225; ch&#225;ng táo bón hoành hành, b&#225; n c&#225; n ng&#225; kho&#225;ng 8 ti&#225;ng m&#225; i ngày.
- Nên h&#225; n ch&#225; nh&#225;ng đ&#225; ăn khô.
  - Tránh xa thu&#225; c lá, cà phê và trà đ&#225; c