

Hướng Dẫn Bổ Sung Chất Xơ

Thiếu chất xơ trong chế độ ăn uống có thể gây táo bón và dẫn đến phát triển bệnh trĩ và/hoặc nứt hậu môn. Tăng lượng chất xơ đã được chứng minh là làm giảm táo bón bằng cách làm mềm phân và tăng sự đều đặn đi vệ sinh.

Chất xơ hòa tan (như Benefiber®) rất dễ kết hợp vào chế độ ăn uống của bạn vì nó không có mùi vị và có thể được trộn với thức ăn hoặc đồ uống.

Hãy bắt đầu với 1 muỗng canh một lần/ngày và sau đó tăng dần lên 1 muỗng canh 3 lần/ngày trong khoảng thời gian một vài ngày. Khuấy Benefiber® vào 4-8 ounce chất lỏng (không nên dùng đồ uống có ga) hoặc trộn với thức ăn mềm (nóng hoặc lạnh). Khuấy đều cho đến khi hòa tan. Tăng lượng chất lỏng khi cần thiết để đảm bảo bạn uống 7-8 ly nước mỗi ngày. Nên bổ sung chất xơ trong bữa ăn để có lợi ích nhiều nhất.

Nhiều phiên bản Benefiber® phổ biến rẻ hơn có sẵn với các thành phần hoạt động tương tự (hình dưới đây).



Wal-Mart



Walgreens



CVS



Sam's Club



Costco

