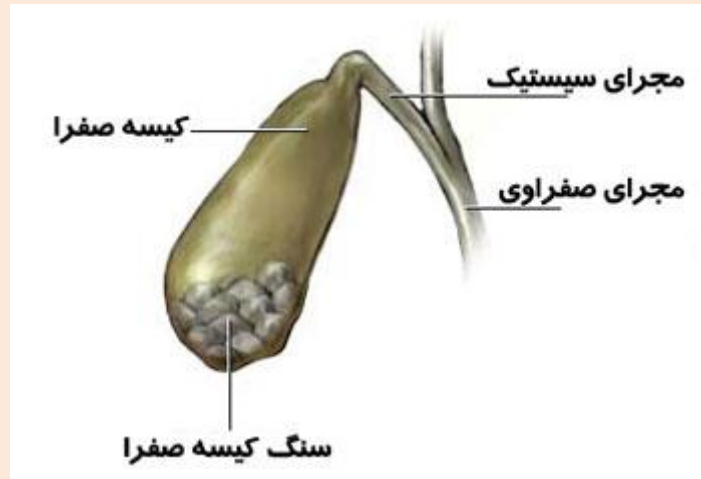


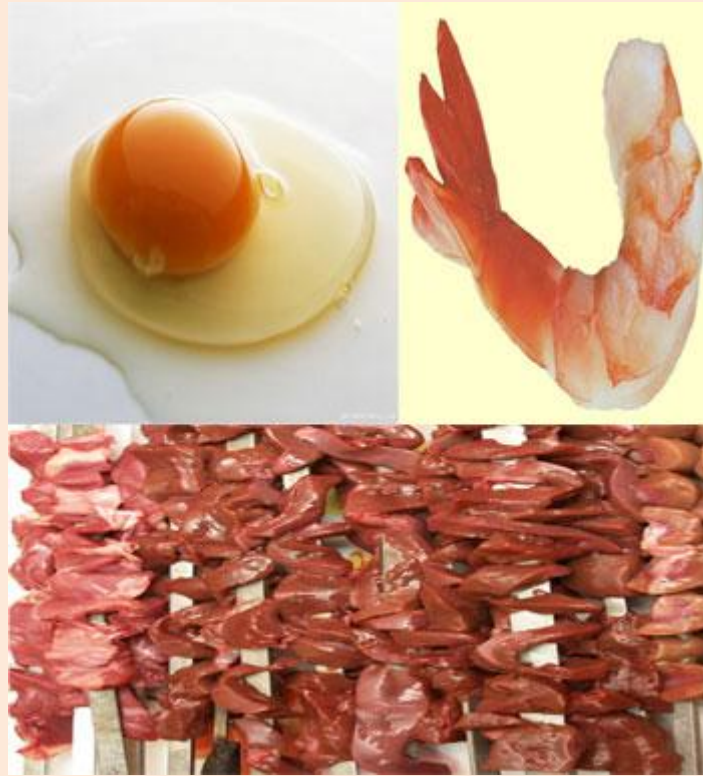
## سنگ کیسه صفرا :



علائمی مانند درد شکم، نفخ، تهوع و استفراغ می‌توانند مشکلی در این عضو بدن را نشان دهند؛ عضو کوچکی که در هضم چربی‌ها دخالت دارد ولی مانند قلب، کلیه و کبد جزو ارگان‌های ضروری بدن نیست و می‌توان در صورت بروز مشکلی مانند سنگ کیسه صفرا، آن را با عمل جراحی از بدن خارج کرد. متخصصان تغذیه می‌گویند توصیه‌هایی وجود دارد که اگر بیمار آنها را رعایت کند، می‌تواند مشکلات صفراوی‌اش را به حداقل برساند.



۱. به فکر رژیم لاغری باشید: سنگ کیسه‌صفرا در زنان ۲ برابر مردان دیده می‌شود و البته آنهایی که سابقه خانوادگی و بالای ۴۰ سال سن دارند و به اضافه‌وزن و چاقی مبتلا هستند، بیش از دیگران مستعد ابتلا به این مشکل‌اند بنابراین اولین نکته‌ای که باید برای پیشگیری و بهبود سنگ کیسه‌صفرا به آن توجه کرد، رفع اضافه وزن و چاقی است.



۲. چربی کمتری بخورید: افرادی که از رژیم‌های غذایی سرشار از چربی حیوانی پیروی می‌کنند، احتمال زیادی دارد که به این مشکل مبتلا شوند بنابراین محدود کردن چربی‌های حیوانی در برنامه غذایی می‌تواند هم اقدامی پیشگیرانه باشد و هم بهبوددهنده. بهتر است مصرف مواد غذایی منبع کلسترول مانند میگو، تخم‌مرغ و دل و جگر را به حداقل برسانید.



۳. میوه و سبزی بیشتری بخورید: این گروه از مواد غذایی سرشار از فیبر هستند و دریافت فیبر می‌تواند بهبوددهنده وضعیت بیماری باشد. در روز حداقل ۵ واحد میوه و سبزی تازه میل کنید.



۴. غلات کامل را در برنامه غذایی روزانتان بگنجانید: می‌توانید صبحانه‌تان را با نان سبوس‌دار بخورید و در وعده‌های اصلی، برنج قهوه‌ای بگنجانید.



۵. گوشت سفید بخورید: اگر می‌خواهید گوشت بخورید، حتما گوشت‌های لحم بدون هیچ‌گونه چربی مرئی را انتخاب و بیشتر از گوشت سفید به‌خصوص مرغ و ماهی استفاده کنید.



۶. لبنیاتان کم چرب باشد: برای بهبود وضعیتتان، شیر و ماست کمچرب را انتخاب و هر روز مقداری از آن را میل کنید. از مصرف محصولات لبنی پرچرب مانند کره، پنیر و حتی بستنی خودداری کنید.



۷. از خوردن غذاهای سرخ‌شده خودداری کنید: چون این غذاها سرشار از چربی هستند و بهتر است در این شرایط میزان مصرف چربی‌ها و روغن‌ها محدود شود. مثلاً می‌توانید به جای خوردن سبزی‌مینی سرخ‌شده، انواع تنوری آن را میل کنید یا اینکه آن را نیم‌پز و در کمی روغن فقط گریل کنید.



۸. شیرینی، کیک و بیسکویت را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید: بهتر است مصرف مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های ساده و تصفیه‌شده را به حداقل برسانید.



۹. روش‌های پخت ایمن را انتخاب کنید: روش‌های پختی نظیر آبپز کردن، تنوری و گریل کردن و البته تهیه غذاها به صورت خوراک و خورش (که در آنها از مواد غذایی سرخ‌شده استفاده نشده باشد)، از روش‌های مناسبی هستند که می‌توانید از آنها برای تهیه انواع غذاها استفاده کنید.



۱۰. روی بسته‌بندی روغن‌های مایع را بخوانید: از آنجا که اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن‌های گیاهی باعث تشدید مشکلات کیسه‌صفرا خواهند شد، هنگام خریدن روغن مایع روی بسته‌بندی‌شان را بخوانید و محصولی را تهیه کنید که میزان اسیدهای چرب ترانس آن صفر باشد.

منبع: [salamat.ir](http://salamat.ir)

ده قانی – کارشناس امور سلامت