

## مبتلایان به سنگ کلیه مرکبات مصرف کنند

یک متخصص تغذیه استفاده از مواد حاوی اسیدسیتریک از جمله مرکبات را به افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه کرد.



همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه استفاده از مواد حاوی اسیدسیتریک از جمله مرکبات را به افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه کرد.

دکتر مسعود کیمیگر در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: سنگ‌های کلیه معمولاً از سنگ‌های اگزالاسه و اوراسه هستند که در این میان سنگ‌های اگزالاسه فراوان‌ترند.

وی تصریح کرد: چنانچه سطح اسیدسیتریک ادرار کاهش یابد، احتمال ابتلا به سنگ کلیه افزایش خواهد یافت بنابراین مصرف مرکبات که منبع غنی از اسیدسیتریک هستند، می‌تواند به افراد مبتلا به سنگ کلیه کمک شایانی کند ضمن اینکه تحرک و مصرف آب کافی نیز توصیه می‌شود.

دکتر کیمیگر در ادامه یادآور شد: موادی نیز وجود دارند که در سنگ کلیه، سطح اسید اگزالیک را در بدن افزایش می‌دهند که این امر خوشایند نیست بنابراین بهتر است مصرف این مواد را از جمله اسفناج، توت فرنگی، شکلات، مغزها، لبو و چای در افراد مبتلا و یا افرادی که زمینه بالا بودن این اسید را دارند و یا استعداد ابتلا به سنگ کلیه در آنان دیده می‌شود (از جمله سابقه فامیلی) کاهش دهند.