

خوراکی مفید برای دفع سنگ کلیه

یک متخصص تغذیه و رژیم غذایی بیان کرد: افرادی که دچار سنگ کلیه هستند باید به مقدار فراوان مایعات، میوه، سبزیجات و مواد غذایی ادرار آور مصرف کنند.



یک متخصص تغذیه و رژیم غذایی بیان کرد: افرادی که دچار سنگ کلیه هستند باید به مقدار فراوان مایعات، میوه، سبزیجات و مواد غذایی ادرار آور مصرف کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آنا، کوروش جعفریان، درباره راه‌های دفع سنگ کلیه به کمک تغذیه، گفت: افزایش مصرف مایعات مهم‌ترین راهکار برای دفع سنگ کلیه است به همین دلیل به افرادی که دچار این عارضه شده‌اند توصیه می‌شود با مصرف مایعات فراوان میزان دفع را از کلیه‌ها افزایش دهند.

این متخصص تغذیه و رژیم غذایی افزود: افراد می‌توانند برای افزایش مصرف مایعات علاوه بر آب سایر مواد غذایی و میوه‌ها از جمله هندوانه، آب انار، انواع سبزیجات و ... را مصرف کنند.

وی با بیان اینکه مصرف مایعات شانس دفع سنگ کلیه را به مقدار چشم‌گیری افزایش می‌دهد، یادآور شد: افرادی که دچار سنگ کلیه می‌شوند باید مواد غذایی ادرار آور را مصرف کنند که در این میان مصرف سبزی‌شاهی آبی، یا بولاق اوتی، به شدت توصیه می‌شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطرنشان کرد: به افراد توصیه می‌شود پس از دفع سنگ حتما نمونه را برای بررسی نوع و علت به آزمایشگاه ببرند. در صورتی که نوع سنگ مشخص شود، می‌توان با رژیم غذایی از عود مجدد بیماری پیشگیری کرد.