



برای پیشگیری از سنگ کلیه آب پرتقال بنوشید

نوشیدن روزانه یک لیوان آب پرتقال بهتر از سایر انواع مرکبات در پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ کلیه موثر است.

سلامت نیوز: نوشیدن روزانه یک لیوان آب پرتقال بهتر از سایر انواع مرکبات در پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ کلیه موثر است. محققان مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس ساوت وسترن در دالاس می گویند بسیاری از مردم تصور می کنند آب تمامی مرکبات از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می کند. در حالی که همه مرکبات چنین تاثیری ندارند. دکتر کلاریتا آدوینا نویسنده این تحقیق، می گوید برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه باید تغییراتی در تغذیه و شیوه زندگی بیمار داده شود و سیترات پتاسیم افزوده شود. این ماده میزان تشکیل سنگ جدید را در کلیه بیماران کاهش می دهد. آب پرتقال نقش مهمی در جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه دارد و در بیمارانی که بدن آنها تحمل سیترات پتاسیم را ندارد مفید است.

انواع مرکبات به علت دارا بودن [#171«سیترات](#); از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کرده و خطر تشکیل سنگ را کاهش می دهند. طعم ترش مرکبات به خاطر وجود سیترات در آنهاست. ولی محققان آب پرتقال و لیمو را مقایسه کردند و دریافتند آب پرتقال تاثیر بیشتری در کاهش خطر تشکیل سنگ جدید در کلیه دارد.