

سنگ کیسه صفرا در خانمها شایع است

یک متخصص تغذیه گفت: «سنگ کیسه صفرا به دلیل عادات بد غذایی در خانها شایع تر است...»



یک متخصص تغذیه گفت: «سنگ کیسه صفرا به دلیل عادات بد غذایی در خانها شایع تر است.»
 دکتر تیرنگ نیستانی در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز؛ اظهار داشت: سنگ کیسه صفرا ماهیت کلسترولی دارد و به همین دلیل کلسترول بالا زمینه تشکیل این سنگ را فراهم می‌آورد.
 وی افزود: البته مصرف روغن‌های اشباع و جامد و کاهش مصرف میوه و سبزیجات تازه نیز باعث ایجاد سنگ کیسه صفرا در افراد می‌شود. افراد با اضافه وزن و چاق نیز مستعد ابتلا به سنگ کیسه صفرا هستند و در معرض خطر بیشتری قرار دارند.
 نیستانی گفت: کنترل وزن، افزایش سهم میوه و سبزیجات تازه در رژیم غذایی، کاهش سهم چربی‌های اشباع و جامد، کاهش کلسترول خون از جمله راه‌های پیشگیری از ایجاد سنگ کیسه صفرا است.
 وی ادامه داد: بسیاری از افراد با تصور اینکه روغن‌های مایع و غیر اشباع بی‌ضرر هستند در مصرف این نوع چربی‌ها زیاده روی می‌کنند و دچار افزایش وزن و چربی خون می‌شوند. روغن‌های مایع نسبت به چربی‌های اشباع شده خطر کمتری دارند ولی مصرف بالای آنها به شکل توده چربی در بدن ذخیره می‌شود و فرد را در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار می‌دهد.
 نیستانی تصریح کرد: چربی‌های اشباع به اشکال مختلف در چربی گوشت قرمز، بیسکویت و شیرینی‌ها وارد بدن می‌شود و به همین دلیل مصرف این نوع مواد غذایی را باید به حداقل رسانید.
 وی میزان شیوع این بیماری را در افراد میانسال و زنان بیشتر دانست و بیان داشت: در کشور ما عادات بد غذایی خانمها نسبت به آقایان بیشتر می‌باشد و به دلیل مصرف شکلات، شیرینی و ریزه خواری بیماری سنگ کیسه صفرا در خانمها شایع تر است.
 این متخصص تغذیه گفت: در صورت کنترل وزن، تصحیح عادات بد غذایی و داشتن فعالیت بدنی این بیماری در زنان کمتر مشاهده می‌شود.