



بایدها و نبایدهای تغذیه ای در سنگ کیسه ی صفرا
 حملات درد کیسه ی صفرا بعد از خوردن غذاهای چرب رخ می دهد. داشتن رژیم غذایی مناسب میتواند از حملات درد در فرد مبتلا به سنگ کیسه‌ی صفرا بکاهد. کلید اصلی داشتن رژیم غذایی کم چربی و کم کلسترول است.
 چربیها باید کمتر از ده درصد منبع تامین کالری مورد نیاز شما در روز باشند. غذاهای پرچربی که باید از مصرف آنها پرهیز کنید در زیر آمده است:

- پرهیزها در فرد مبتلا به سنگ کیسه‌ی صفرا
- مرکبات نارنجی و گریپفروت
- کره، روغنهای هیدروژنه و نیمه هیدروژنه، مارگارین، چربیهای اشباع
- محصولات لبنی کامل مانند پنیرها، بستنی، شیر کامل، خامه، ماست کامل، ...
- سسهای چرب
- غذاهای سرخ شده
- زردهی تخم مرغ
- غذاهای فرآوری شده مانند چیپس و کراکرها
- شکلات
- دانههای خوراکی (آجیل) و کره‌های آنها (کرهی بادام زمینی و ...)
- لوبیاهای (به جز لوبیای سبز)
- زیتونها
- ذرت بو داده که در ماکروویو تهیه شده
- قهوه
- چای سیاه
- نوشیدنیهای الکلی
- پوست مرغ یا ماکیان
- گوشتهای چرب
- سوسیس و کالباس
- غذاهای کنسرو شده
- غذاهای تند و پرادویه...

- غذاهای توصیه شده در فرد مبتلا به سنگ کیسه‌ی صفرا
- نوشیدن آب فراوان
- میوه‌ها و سبزیجات تازه
- سسهای کم چرب یا بدون چربی
- سفیده تخم مرغ
- گوشت مرغ بدون پوست
- گوشت ماهی
- گوشتهای بدون چربی و کبابی
- محصولات لبنی کم چرب مانند شیر کم چرب، ماست کم چرب، پنیر کم چرب
- محصولات فرآوری شده از سیب زمینی بدون چربی
- ماست میوه‌ای تهیه شده از میوه‌ها و ماست کمچرب
- پاستا و ماکارونی با سبزیجات
- غلات کامل، سبوس و نان های سبوس دار
- چربیهای گیاهی و غیراشباع به ویژه روغن زیتون

- سیر، موسیر
- آبمیوههای طبیعی که خودتان در منزل تهیه میکنید.
- سرکهها...