



# روش‌های پیشگیری از سنگ صفرا



از مصرف غذاهای چرب پرهیز کنید.

لبنیات کم‌چرب مصرف کنید.

از مصرف غذاهای سرخ‌شده اجتناب کنید.

از غلات کامل و نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید.

مصرف سبزیجات و فیبر را افزایش دهید.

از روغن‌های گیاهی به جای روغن‌های حیوانی استفاده کنید.

آهسته وزن کم کنید و از رژیم‌های سخت اجتناب کنید.

وعده‌های غذایی خود را به صورت منظم مصرف کنید. کم غذا خوردن و روزه گرفتن خطر سنگ صفرا را افزایش می‌دهد.