

سنگ کلیه

- مایعات را به میزان فراوان میل کنید.
- مصرف قهوه و چای را در حد متعادل داشته باشید.
- از مصرف مکملهای ویتامین ث پرهیزید.
- مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.
- مصرف پروتئینهای مانند گوشت قرمز، تخم مرغ را کاهش دهید.
- از غلات کامل {همراه با سبوس} استفاده کنید.
- از مصرف نان سفید، کیک و بیسکویت پرهیزید.
- مصرف اسفناج، چغندر، کلم، شکلات، نوشیدنیهای شکلاتی و کاکائو، مغزیات را محدود کنید.
- ورزش و فعالیت منظم داشته باشید.

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

www.salamatclinic.org

051-37534050

درمانگاه شبانه روزی سلامت