

胆结石日常饮食与注意事项

作者: [xixiaoming](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1535363640664>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

不能吃什么？

1. 少吃 **高脂肪、高油、高糖**的食物，这些食物易造成胆汁加速分泌、淤积，形成结石。
2. 少吃 **动物内脏和蛋黄类**富含胆固醇的食物，如动物心、肝、脑、肠以及蛋黄、松花蛋鱼子及巧克力等。
3. 少食用 **土豆、红薯、豆类、萝卜**等易胀气的食物。
4. 制作食物时多用蒸、煮、炖的方法，少用 **煎、炒、炸**的方法。
5. 饮食口味要清淡， **少加盐**。
6. 切记 **暴饮暴食**。
7. 忌食辛辣刺激的调味品，如 **辣椒、辣椒油、五香粉、胡椒面**等。
8. 忌 **烟、酒、咖啡**等，这些带有刺激性的食品能使胃酸过多，胆囊剧烈收缩而导致胆道口括约肌痉挛、胆汁排出困难而诱发胆绞痛。

吃什么？

1. 对于 **富含维生素C**的蔬菜水果要多吃，这样有助于溶解结石。**菠菜、青笋、莲花白、洋葱、四季、玉米、大青椒、南瓜、红皮白萝卜、莲藕**等都具有“溶石”作用。
2. 按时吃早餐。早餐时可以吃一个 **煎蛋**，这样能减少胆汁在胆囊中的停留时间。

橙子

常吃橙子不仅可以补充维生素C，还可以帮助人们预防胆结石。橙子中的维生素C含量很高，维生素C以抑制胆固醇在肝内转化为胆汁酸，从而使胆汁中胆固醇的浓度下降，两者聚集形成胆结石的机会也相应减少。

橄榄油

胆结石的形成与人们长年食用动物油也有关，因此胆结石患者要应尽量避免食用动物油，多食用植物、橄榄油。其中，橄榄油有利于胆管收缩，倡导润滑，有助于结石的排出。

黑木耳

黑木耳对胆结石、肾结石也有较好的化解功能，黑木耳的作用因为它所含的植物碱具有促进消化道、尿道各种腺体分泌的特性，植物碱能协同这些分泌物催化结石，润滑肠道。

辣椒

常吃辣椒能预防胆结石。辣椒含有丰富的维生素，尤其是维生素C，可使体内多余的胆固醇转变为胆酸，从而预防胆结石，已患胆结石者多吃富含维生素C的辣椒，对缓解病情有一定作用。

生姜

人体前列腺素分泌过多可导致胆汁中的粘蛋白增加，合成结石析出。而生姜能抑制前列腺素的合成，相对减少胆汁中粘蛋白的形成，从而达到抑制胆结石的目的。