



«Человек, стремящийся сбросить лишние килограммы, должен это делать постепенно, чтобы постараться избежать возможных последствий негативного характера. Если с ненавистными килограммами расставаться в быстром темпе, то в желчном пузыре можно заработать камни», - пишет на страницах издания The Daily Mail корреспондент Джейн Александер.

Д. Александер констатирует: «За 30 лет я перепробовала все на сегодняшний день существующие диеты, но их результат всегда оставался один – с огромными усилиями потерянные килограммы спустя некоторое время вновь возвращались. Но, тем не менее, 18 месяцев тому назад мне все, же удалось «потерять» более 25-ти килограмм, полностью отказавшись от алкоголя и мяса. Взамен почти 90 кг мой вес стал составлять 63,5 килограмм».

Причем первые 20 кг исчезли практически за несколько месяцев. Джейн начала носить одежду меньше на три размера. Однако в скором времени у нее начались проблемы – в связи с возникшей сильной болью в животе ей пришлось вызвать скорую. Диагноз медика вверг ее состояние шока: как оказалось, что у нее в желчном пузыре образовались камни. УЗИ показало три новообразования и каждое в диаметре составляло порядка 1 сантиметру. Врач пациентке пояснил, что причиной формирования камней могла стать, по всей видимости, резкая потеря веса.

Дело здесь в том, что в период диеты происходит нарушение баланса меж солями желчных кислот и холестерином, вырабатывающийся в организме. Если же желчь перенасыщается холестерином, то это грозит образованию кристаллов, которые в свою очередь превращаются в камни.

Чтобы снизить риск образования камней в желчном пузыре, требуется строгое соблюдение некоторых ограничений. В частности, не рекомендуется сбрасывать 1,5 килограмма и более в неделю. Для похудения, достаточно съедать в день на 500 калорий меньше, компилируя такую диету с физическими упражнениями, которые необходимо делать регулярно.

Причина появления камней в желчном пузыре - слишком быстрая потеря веса

Автор: Administrator

14.01.2013 18:33 -
