



πέτρες στη χολή ή χολόλιθοι είναι μικρές σκληρές μάζες που σχηματίζονται κυρίως από χοληστερόλη και χολικά άλατα.

Η διαταραχή αυτή δεν έχει σχέση με την διατροφή ή την χοληστερίνη του αίματος. Παραμένει αδιευκρίνιστο γιατί σε κάποιους ανθρώπους δημιουργούνται πέτρες, ούτε υπάρχουν γνωστοί τρόποι ώστε να αποφευχθεί η δημιουργία τους.

Οι άνδρες που θέλουν να προστατευτούν από τις πέτρες στη χολή, καλό είναι να τρώνε τροφές φυτικής προέλευσης, όπως σπανάκι, φασόλια, καρύδια και δημητριακά ολικής αλέσεως, τα οποία είναι πλούσια σε μαγνήσιο.

Αυτό συνιστούν επιστήμονες από το Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου του Κεντάκι, οι οποίοι ανέλυσαν στοιχεία της 16ετίας 1986-2002 που προέρχονταν από 42.705 άνδρες, ηλικίας 40 ετών και άνω.

Κάθε δύο χρόνια οι άνδρες παρέθεταν λεπτομερή στοιχεία για την υγεία τους, μεταξύ των οποίων και η ανάπτυξη ή όχι χολολιθίασης. Στη διάρκεια της μελέτης, 2.195 άνδρες διαγνώστηκαν με χολολιθίαση. Σε σύγκριση με όσους έτρωγαν το λιγότερο μαγνήσιο, όσοι εθελοντές έτρωγαν το περισσότερο διέτρεχαν 33% μικρότερο κίνδυνο αναπτύξεως χολολιθιάσεως.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η ανεπάρκεια μαγνησίου αυξάνει τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα και μειώνει τα επίπεδα της «καλής» (HDL) χοληστερόλης. Και οι δύο αυτές αλλαγές μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο αναπτύξεως

χολολιθίασης.

Εκτός από τα φυτικής προελεύσεως τρόφιμα, καλή πηγή μαγνησίου είναι το γάλα, το τυρί, οι μπανάνες και το αβοκάντο.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)