

膽結石 樣形成的？

養和醫院營養師
鄭智俐



古語有云「五臟六腑」，說到身體內的健康問題，不少人立即聯想到心、肝、脾、肺、腎，而五臟當中沒有包括膽囊，難道它並不重要？

一直以來患有膽結石的人並不少，原因大多與飲食習慣有關，今期營養師為我們剖析怎樣的飲食有機會形成膽石。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

刺激食物 三酸甘油脂

不少人認為膽結石只因飲食肥膩導致，養和醫院營養師鄭智俐指出，其實膽結石的最大原因是來自日常飲食習慣，她說：「膽結石形成與膽囊內的膽汁有直接關係，包括膽固醇和膽色素亦有影響，當它們其中一種成分過分飽和時，便有機會變成結晶體，成為膽結石。」

另外，油分多、酸味強烈、辣度重、過於冷凍或過熱等刺激性的食物，都會加重膽囊的負擔，使膽囊收縮，使膽道括約肌不能及時鬆弛，從而令膽汁難以排出，影響脂肪的消化，有機會變成膽囊炎，更有可能形成膽石。亦有研究指出三酸甘油脂攝取過多也會導致膽石出現，包括攝取過量澱粉質食物、經常進食甜品、或飲用含糖飲料如果汁、汽水和酒精類飲品等等。」



◀▶ 過量進食酸辣刺激的食物和飲用汽水等高糖飲料，都有機會導致膽石出現。



食無定時 不吃早餐

除了以上所提及的飲食肥膩和多刺激性的食物，原來食無定時亦是患上膽結石的一大因素，鄭智俐表示：「食無定時的人，特別是不吃早餐的話，患上膽結石的機率都會增加。由晚餐到早餐之間一般相隔十至十二小時，但若不食早餐的話，兩餐間隔太久，會造成膽汁因無法參與食物消化吸收過程被排出而不斷濃縮、滯積在膽囊內，久而久之就會形成膽結石，甚至進一步引發膽管阻塞、膽囊炎等。有些人進食後會出現腹痛，便有機會是膽結石的徵狀。」



▲食無定時會令膽囊內的膽汁不斷濃縮，是為膽石形成的原因之一。

是怎

膽石腎石 傻傻分不清？

很多人也會將膽結石和腎結石混淆，鄭智俐解釋兩者最大分別是膽石與飲水無關，她說：「腎結石是因為身體水分不足，尿液內水分比例下降，令腎內出現結石，當補充足夠水分便有機會自行排走。」

但膽石無法因飲水而排走，必須要經外科手術切除。坊間有許多奇怪的方法排膽結石，例如飲油、飲蘋果汁，其實都沒有任何醫學根據，反而有機會加重病情，或是令膽石變大、移位、從而堵塞膽管，令病情更嚴重，所以若有懷疑，應立即求醫。」

▶飲水無助於排走膽石，膽結石只能透過外科手術切除。



與女性荷爾蒙分泌有關

除了不良的飲食習慣，鄭智俐解釋患膽結石亦有高危一族，她說：「五十歲或以上及肥胖人士、開始患膽結石的機率較高，另外膽結石較多出現在女性身上，特別是曾經生育的女性，因為女性荷爾蒙分泌會影響膽汁，而懷孕時候膽汁分泌亦會增加，從而膽囊有機會收縮，懷孕愈多次風險愈高。還有若果家族內成員有膽石或相關的病史、體重下降過快，每星期下降超過一至一點五公斤都是患上膽結石的高危一族。」



▲肥胖人士患上膽結石的機率較一般人高。



▲如動物性脂肪、加工食物等飽和脂肪，每天攝取量不應高於整體飲食的百分之十。

少脂肪 避免單糖食物

預防膽結石的最有效方法是從日常生活下手，鄭智俐說：「日常的飲食習慣應該是低脂、高纖、低糖；體重應維持健康水平、以及恆常做運動。」

飲食方面，澱粉質類可選擇複合性的碳水化合物，避免攝取過多單糖食物，如白粥、白飯、炒麵、砂糖等等，因為單糖食物會令升糖指數變高，血糖波動大，影響膽汁分泌，我們可以選用紅米、糙米取代白飯、以燕麥包、麥包取代白麵包。

同時亦要留意脂肪和纖維的攝取量，脂肪攝取量不應高於每天整體飲食的三成的熱量，飽和脂肪更應在百分之十以下，飽和脂肪例如動物性脂肪，包括肉的表皮、肥肉、內臟、煎炸食物、牛油、全脂奶、加工食物如煙肉、午餐肉等等，而膳食纖維則應以每天最少二十五克為目標。」



◀白飯等單糖食物會令升糖指數變高，影響膽汁分泌。