



◀▶ 小麥與黃豆都是營養豐富的高纖食物，不應戒食。



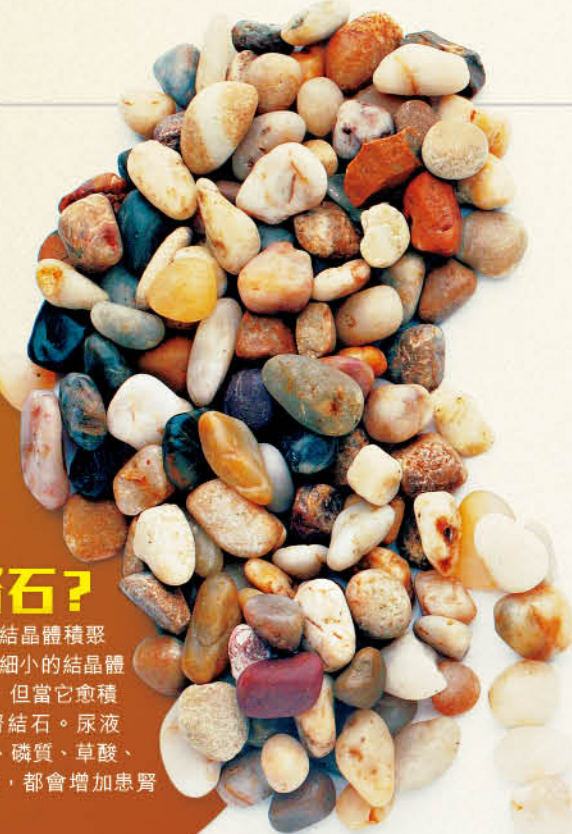
4 高纖食物要多吃

大部分高纖類食物含有可預防腎石物質，稱為植酸 (phytate)，它可以減低鈣及鹽形成結晶。植酸存在於豆類、小麥及米糠。黃豆亦含豐富植酸，不過它同時亦含草酸，是否應減少進食？

「很多人以為草酸鈣腎石由鈣質及草酸鹽結合而成，故應少吃含草酸食物，但不是明智之舉，因為含草酸鹽食物是維持健康的重要元素，故大家仍可適量進食。含豐富草酸食物包括黃豆、濃茶、朱古力、可可粉、羊肉、果仁、菠菜、藍莓、西芹、青椒、士多啤梨、番薯等等。」余思行說。

甚麼是腎石？

腎石是尿液中的結晶體積聚而成，一般情況下，細小的結晶體可隨尿液排出體外，但當它愈積愈多，便會形成腎結石。尿液中如含過多鈣質、磷質、草酸、胱氨酸、尿酸，都會增加患腎石機會。



英國註冊營養師
余思行



腎石有幾普遍？據統計，香港每十名男士便有一人患有腎石，女性患者相對較少，每三名男性患者才有一名女性患者。

一般相信，患腎石機會率與飲水量有關，事實上食物亦大有關連。今期營養師就教大家從飲食着手，減低患腎石機會。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：雷振邦

妙計 防腎石

5 小心高普林食物

高普林 (purine) 食物會增加尿酸，增加酸尿石風險，故應注意進食份量。高普林食物包括啤酒及所有酒精類飲品、鯷魚、沙甸魚、酵母、內臟如肝腎等、家禽類、蘑菇、露筍，大家應避免進食太多；不過一些高纖食物如乾豆及新鮮豆類、菠菜亦屬高普林，其中豆類亦能減腎石風險，故余思行認為大家可照常食用。

◀▶ 滷水內臟、沙甸魚都是高普林食物。



◀▶ 三文魚的奧米加三脂肪酸，可減腎石風險。

6 脂肪要揀擇

部分患有腎石人士因為體內的鈣質會與脂肪結合，引致血液中草酸鹽水平上升，增加患上草酸石的風險，故需要減低總脂肪攝取量。

但並不是所有脂肪都要禁，研究發現魚油中奧米加三脂肪酸，可以減低體內炎症機會，故可預防由炎症引發的腎石風險。



3 奶類鈣質要足夠

鈣是形成腎石的其中一種重要物質，是否減少鈣質攝取就能減低患腎石風險。

余思行說，奶類食物中的鈣質，不會形成腎石，相反會減低形成草酸鈣石風險。很多大型研究均證實無論男士或女士，從天然食物中攝取高鈣的，患腎石風險比少進食高鈣食物人士低。而二〇〇二年大型研究亦指出低鹽低蛋白質餐單，比減鈣餐單更有效減低患腎石風險。

「飲食中的鈣質會黏住草酸，防止它進入血液內及排入尿液中，所以天然食物中的鈣質並不會形成腎石。研究發現，大部分患鈣質石人士是由於骨骼分解，釋出鈣質進入血液中。」余思行說。

至於鈣片，確有研究發現過量服用會增加患腎石機會。

不過余思行強調，從天然食物中攝取鈣質不會增加患腎石風險，大家毋須擔心。如服食補充劑，謹記不要過量。

◀▶ 牛奶中的鈣質不會增加患腎石機會。



高鹽及大量肉食，會增加患腎石機會。



2 常吃低鹽少肉餐

二〇〇二年大型研究發現，尿鈣水平高並患有草酸鈣石的男士，進食低鹽、低蛋白質及含充足鈣質的餐單，相比低鈣餐單更有效地減低患腎石風險。

余思行解釋，體內有較高鈣質會增加患腎石風險，而多攝取鹽會增加尿液中的鈣質含量，另外鈉質會提高體內尿酸水平，提高形成草酸鈣石風險。

多進食蛋白質會增加尿液內的尿酸、鈣及草酸，並降低檸檬酸鹽水平，所以腎石多發現在愛吃肉類人士身上。

曾經大行其道的「食肉減肥法」（高蛋白低碳水化合物），就被發現進食者在短短數星期內，尿液內的酸水平及含鈣量大大提升，直接增加患腎石及痛風症機會。一項瑞典研究亦發現約三分之一患鈣質腎石人士，進食過多肉類會引致高草酸鹽尿症 (hyperoxaluria)，因而患上腎石。

每日十杯水，有助沖走身體廢物，亦能防腎石。



1 水頭要充足

防腎石第一要訣，當然是飲足夠水分，以十杯為最基本，包括所有果汁、茶、咖啡、鮮奶、豆漿、湯水等。

余思行說，「飲水量足，便能保持排尿次數，有助沖走腎石及防止腎石形成。」

而飲用以下果汁，影響患某種腎石風險：

多飲檸檬汁：每日半杯鮮檸檬汁，可提升尿液中的檸檬酸鹽水平，有助減低鈣質腎石風險。

多飲黑加侖子汁：可減低尿酸石風險。

少飲橙汁：因會增加草酸石 (oxalate stones) 風險。

少飲蘋果汁：含草酸鹽，多飲用會增加患草酸鈣石及尿酸石風險。

少飲西柚汁：多個研究均發現多飲會增加患腎石機會，其中一個研究指會上升44%。

小紅莓汁，由於含草酸鹽 (oxalate)，多飲會增加患草酸鈣石 (calcium oxalate stones) 風險，但它同時可減低尿道炎症風險。

▶ 多飲黑加侖子汁、檸檬汁，可減低患腎石風險。

