

破解食用菠菜豆腐湯 造成腎結石之迷思

行政院衛生署胸腔病院·蔡瓊滿營養師



網路盛傳:菠菜含有大量草酸，一旦遇到鈣，會形成不溶於水的草酸鈣。所以「菠菜豆腐湯」這道家常菜，不只不利人體吸收豆腐裡的鈣，還會形成結石，有害胃腸消化，不能放在一起煮。這是正確的觀念嗎???

以下提供幾點
預防腎結石的
方法以茲參考：

其實這是一種錯誤觀念；由於腎結石分許多類型，其中一型成因為草酸鈣結石，一般民眾會誤以為菠菜加豆腐會導致結石的原因便是因為菠菜含草酸，豆腐含鈣，遂將兩者共同食用聯想成會形成草酸鈣結石，事實不然。

目前的研究結果顯示，適量的鈣質攝取反而是有助於預防結石形成，因為鈣質的確可在腸道中與草酸結合，形成不溶性且無法吸收的草酸鈣，再由糞便中排出，因而可減少草酸的吸收。如果飲食中鈣質攝取不足，會使小腸草酸吸收量增加，經由腎臟處理與尿液排泄的草酸濃度上升，更容易提高罹患草酸鈣結石的機率。

所以「菠菜豆腐湯」非但不是造成結石的禁忌飲食，反而是預防結石的「絕配」，因為豆腐中的鈣，會使菠菜這種高草酸含量食物中的草酸不被人體過度吸收，反而可以預防罹患腎結石的機會。

1. 多喝水(每日多於3000 cc)
2. 攝取富含檸檬酸的食物(例如：檸檬)
3. 避免高蛋白飲食(適宜食用量為每日0.8-1 公克/每公斤體重)
4. 降低鈉攝取量(每日少於2-3 公克)
5. 避免一餐中大量攝取高草酸含量食物(例如：菠菜、甜菜、巧克力、麥麩等)
6. 避免服用高劑量維生素C(適宜食用量為少於1000 mg/天)
7. 攝取足量的鈣質(每日約800-1000 毫克)，並將每日應攝取總鈣量分配在三餐中。

若能遵守以上幾項飲食原則，應可有效預防腎結石的發生並維持身體永續健康。

