

## 健康飲食 保養您的腎

臺北市立聯合醫院陽明院區

張惠萍 營養科主任

臺灣腎功能異常及洗腎的人口逐年增加，又腎功能異常的早期症狀並不明顯，所以，日常的保養更顯得重要性。美國腎臟病期刊發表一項研究指出，肥胖、不健康的飲食和抽煙，會增加罹患腎臟疾病的風險。肥胖的人罹患腎臟疾病風險是正常體重者的2倍。而不健康的飲食包括：加工食品、紅肉、鈉（鹽的主要成份）和含糖飲料等攝取過量，以及蔬果、堅果、豆類、全穀和低脂奶製品等攝取不足。而飲食、肥胖和抽煙等因素，都是我們可以透過修改生活方式，來保護自己的腎臟，以下提供大家日常保養腎臟的飲食原則：

1. 減少攝取加工食品：市面上到處都看得到加工食品，從主食類的鬆餅、披薩，肉品類的雞塊、香腸、火腿、丸餃類的火鍋料，沖泡式濃湯，洋芋片、餅乾等零食，以及珍珠奶茶、三合一即溶咖啡等，都含有磷酸鹽類的食品添加物，這類的食品添加物可增加食品的口感、美觀、延長保存期限等，然而攝取過多的磷會促使血管鈣化，引發心血管疾病及腎臟病。另外，醃漬加工食品像是培根、醬菜、罐頭類等，含有過多的鈉，在腎臟正常狀態下是可以排出體外，但若經常鈉吃過量，則會增高血壓及影響腎臟機能。建議購買包裝食品時，要注意看食品成份及營養標示，並儘量減少選購含有食品添加物及鈉含量高的食品。當然，選擇天然新鮮的食材是最好的方式。
2. 避免蛋白質攝取過量：因為蛋白質代謝後會產生酸性代謝物及含氮廢物，需要靠腎臟來調節酸鹼平衡及排泄含氮廢物，故蛋白質攝取過量會加重腎臟的負擔。豆製品、魚海鮮、肉類、蛋等「豆魚肉蛋類」及奶類，皆是蛋白質的主要來源。建議依照附表，每日攝取量1份低脂牛奶、4~6份的「豆魚肉蛋類」。紅肉因飽和脂肪酸含量較高，除建議選擇瘦肉外，並鼓勵優先選擇豆類植物性蛋白質及魚類。
3. 多喝水、少喝含糖飲料：含糖飲料會讓人發胖，並增加罹患高血壓、糖尿病的機率，這將加重腎臟的損傷。另外，含糖飲料大多添加了高果糖糖漿，研究發現，果糖會促使尿液中鈣、草酸與尿酸的濃度升高，每天1瓶（350cc）高果糖碳酸飲料，會提升23%腎結石機率，不可不慎。建議多喝水、不憋尿，可加速體內代謝廢物的排泄，也可預防結石及尿道感染的發生。若不喜歡喝沒味道的水，可自製檸檬水或茶，可降低尿路結石的風險。

4. 每天至少攝取3份蔬菜、2份水果：蔬果中含有維生素、礦物質和多酚類等植物化學物質，具有抗氧化功能，除了可清除體內的自由基，預防或減少腎臟細胞的氧化傷害，且可改善高血壓、避免蛋白尿及腎臟（絲球體及腎小管部份）病變。有些研究指出蔬果可預防尿路結石、尿路感染等問題。建議每日至少吃3份蔬菜、2份水果，且能選擇多顏色的蔬果搭配則效果更好。
5. 少吃高飽和脂肪含量高的食物：肥肉、豬油、奶油、蛋糕西點等，皆含較高量的飽和脂肪，若吃太多易導致血管逐漸硬化，使得供應腎臟的血流量下降，造成腎臟組織缺氧及腎功能逐漸衰退。建議烹調應選擇植物性油脂（例如：橄欖油）並控制用量，且每日吃1份堅果類較健康。

提醒大家，除了日常保養外，定期健康檢查也很重要，若腎臟功能已經發生病變，則應尋求醫師及營養師的協助，依據病情進展調整飲食內容，避免惡化，更別亂吃一些不適當的草藥或保健食品，加重腎臟的傷害。

附表：成年人每日飲食建議攝取份量及份量換算說明

| 六大類食物                          | 份量說明                                                                             |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 五穀根莖類<br>(2~4 碗)               | 飯 1 碗=稀飯 2 碗<br>=燕麥片 12 湯匙=饅頭約 1 個<br>=熟陽春麵 2 碗=吐司約 2 片<br>=地瓜約 2 碗=熟綠豆(紅豆)約 2 碗 |
| 蔬菜類<br>(3~5 份)                 | 1 份=各種蔬菜 100 公克                                                                  |
| 水果類<br>(2~4 份)                 | 1 份=小蘋果 1 個=葡萄 13 粒<br>=西瓜約 10 小片=棗子 2 顆                                         |
| 奶 類<br>(1 杯)                   | 低脂奶 1 杯 (240cc)<br>=低脂奶粉 3 湯匙=低脂乳酪 2 片<br>=原味酸乳酪 1 個                             |
| 油脂類<br>(烹調油 2~3 湯匙)<br>(1 份堅果) | 苦茶油、橄欖油等植物油 2~3 湯匙<br>1 份堅果=核桃仁 2 粒=杏仁果 8 粒<br>=黑芝麻粉 2 湯匙                        |
| 蛋豆魚肉類<br>(4~6 份)               | 1 份=雞蛋 1 個=傳統豆腐(厚) 80 公克<br>=小三角油豆腐 2 個<br>=秋刀魚 ½條=草蝦仁 6 隻<br>=瘦肉(魚、豬、雞) 1 兩     |