

## 喝青菜豆腐湯會結石？飲食迷思解答

吃 A 食物加 B 食物會造成腎結石的訊息每隔一段時間就會在網路上瘋傳，究竟是真是假？青菜豆腐湯、菠菜豆腐湯、早餐店奶茶....這些都會引發結石嗎？

事實是，對一般健康人而言，飲食不會引起結石，只有具容易結石體質的人，飲食才會影響結石發展，台北馬偕醫院營養師趙強說。近年研究發現，**多數腎結石的罪魁或者是因為「水喝太少了！」而不是吃了會形成草酸鈣的食物或是攝取太多鈣。**針對飲食引起腎結石的迷思與疑問說分明。

### 1. 吃青菜豆腐湯會導致腎結石？

錯。青菜含大量的草酸而豆腐含鈣，因此民眾便誤以為把青菜豆腐一起吃，會產生最常見的草酸鈣結石。**事實上，在腸胃道產生的草酸鈣，不會進入泌尿道系統。**

振興醫院營養師涂蒂雅說，青菜富含草酸，而豆腐含有鈣質，的確會產生草酸鈣，但草酸鈣無法被人體吸收，而是隨其他未消化的食物殘渣於糞便中排出體外，並沒有造成結石的疑慮。

### 2. 喝奶茶會導致腎結石？

錯。網路傳言，喝奶茶也會導致腎結石，因為牛奶中的鈣和茶中的草酸會形成草酸鈣，趙強表示，這和青菜豆腐的原理一樣，草酸鈣會排出體外，不會在體內形成結石。凡是其他任何高草酸、高磷酸與高鈣的食物一起吃，都不需擔心。

### 3. 吃豆腐、喝牛奶補鈣會結石？

錯。很多人擔心「吃鈣會長石頭」，便在吃豆腐和牛奶以補充鈣，避免骨質疏鬆，卻又擔心結石之間徬徨。

雙和醫院營養室主任金美雲表示，一般民眾或結石病患不需要刻意避免含鈣的食物，因為結石的成因不只是鈣的問題。此外，結石的成分也要在特定的尿液酸鹼度下才會析出。

反之，**多喝牛奶可以預防腎結石**。2014 年《美國腎臟病期刊》的研究建議，要預防腎結石，吃高草酸蔬菜的同時，要隨餐攝取充足鈣質，如此一來，兩者會在腸道中結合為無法溶解吸收的草酸鈣，隨糞便排出體外，即可減少草酸的吸收與腎結石形成的機率。

趙強說明，因歐美國家的飲食習慣多生菜，未經烹調蔬菜的草酸含量更高，因此，更需攝取牛奶，讓草酸與鈣質結合後排出體外。

#### 4. 補充太多維他命 C 會得腎結石？

錯。維他命 C 在體內代謝後會產生草酸，因此，有些人擔心吃維他命 C 會增加尿中草酸濃度，研究已證實，高量維生素 C 與草酸鈣結石的形成無相關。

根據 1997 年美國《年度營養代謝》期刊的一篇報告綜合多個研究指出，高量維生素 C 並不會增加草酸鈣結石的機會。甚至，對於感染性結石的病患，醫師有時會開維他命 C 以中和偏鹼性的尿液，泌尿科醫師許衍申說。

由於吃入的維他命 C 只有不到 10% 被身體吸收，且並無確定的證據指出，大量的維他命 C 會增加草酸鈣結石的機會。

內容出處：康健雜誌 2017.02.17