

低鈉低鉀食品與腎臟病

／劉麗兒

適量地將水分、鈉、鉀等排出，以維持體內水分與電解質的平衡，是腎臟的主要功能之一。當腎臟發生病變時，這個功能就跟著發生問題，而有水腫、血壓增高和血鉀過高的現象，因此腎臟病人的飲食常因病情而被限制蛋白質、鉀、鈉和水分的攝取。

由於營養教育的推廣頻繁，一般病人對於食物中的蛋白質量，都已有相當程度的認知，但是對於鈉、鉀方面的控制，則顯得較不夠理想。

血鉀怎麼上升了

食物中吃入的鉀，必需完全由腎臟排出，當尿量減少時，鉀就排不出去，於是血鉀就會上升，血鉀如果太高，會引起心律不整，全身乏力、倦怠；甚至心跳突然停止等情況。

另外像熱量攝取不夠和發生酸中毒，也是引起血鉀過高的原因，腎臟病人如果攝取的熱量不夠時，就會分解身體的組織，利用組織的蛋白質和脂肪燃燒產生熱量，以提供身體所需的熱量來維持生命，當身體組織被分解時，細胞內

腎臟病人對於食物中的蛋白質量，都已有相當程度的認知，但是對於鈉、鉀方面的控制，則顯得較不夠理想。



療養食品不斷開發出來，改善病人的飲食品質。（阿豐 攝）

的鉀就跟著跑出來，而使血鉀升高。

酸中毒時，氫離子進入細胞內，而細胞內的鉀離子則跑出來，而使血鉀增高。

所以當每天的尿量少於1000 cc時，就要限制鉀的攝取為2400 毫克，尿→

“醫”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足

統一花生麵筋花生大、麵筋Q 筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

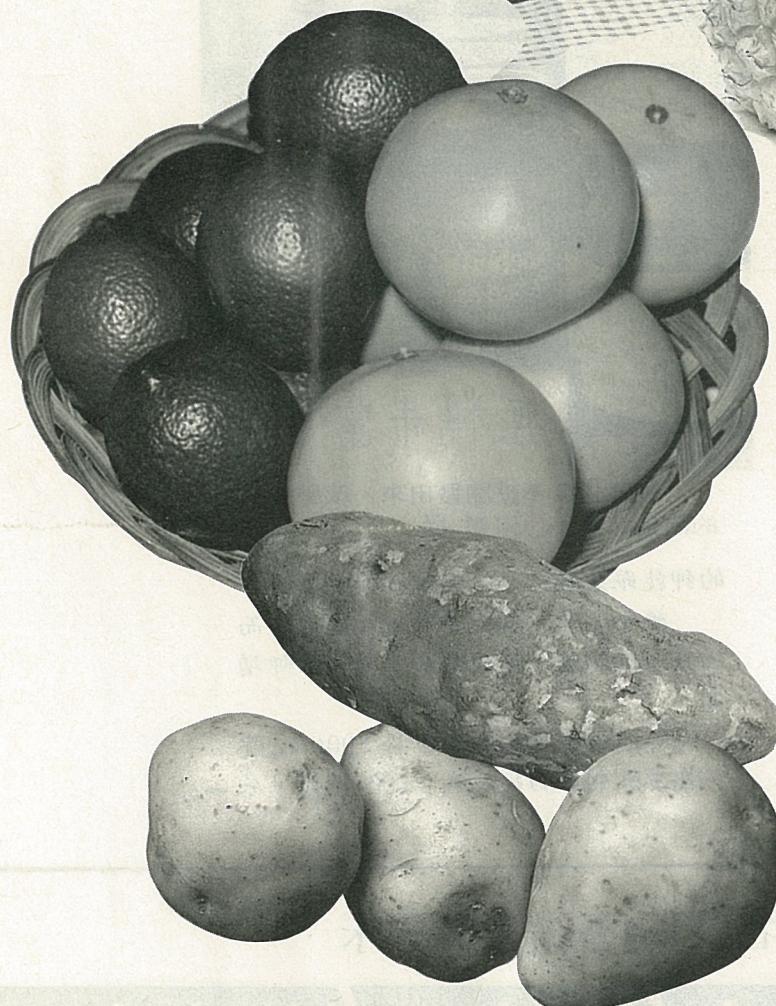
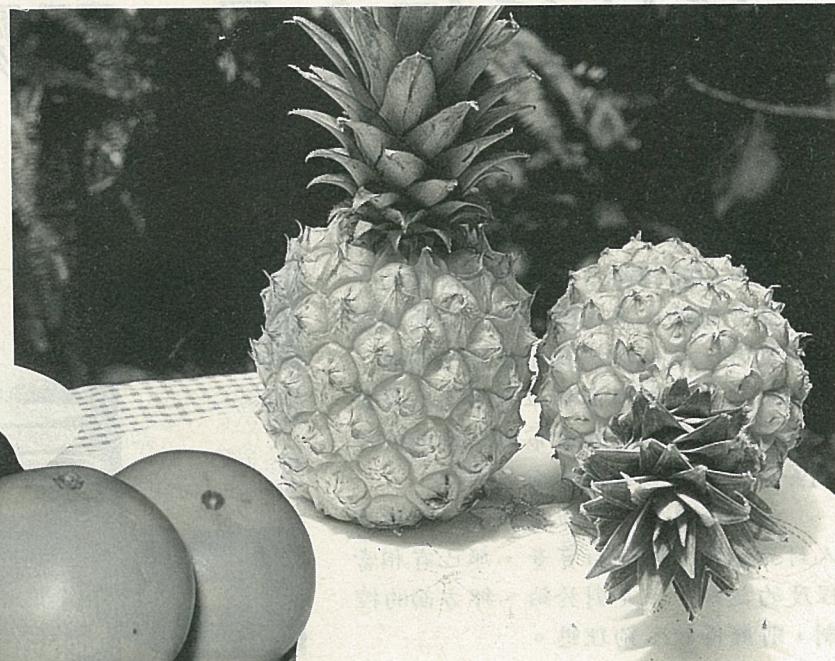
統一
花生麵筋

敬請愛用姊妹品：
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、
香辣瓜、蒜香露、花瓜、蔭苦瓜、蔭瓜、
脆瓜、麵筋等。

創建健康的尖端食品
統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

含鉀特別高的蔬果有柳丁、葡萄柚、橘子、梨、香蕉、鳳梨及蕃薯、馬鈴薯、冬瓜等，腎臟病人要限量食用。（攝影：阿丰、阿郎）



→ 量少於 500 cc 時，要限制鉀的攝取低於 2000 毫克，或當血鉀值大於 6 時，要限制鉀的攝取為 1600 毫克。

另外腎臟病人如果有食慾不振，感冒，發燒或參加宴會大吃大喝時，要特別注意防止血鉀過高發生。

食物選擇很重要

由於鉀普遍存在於各類食物中，而限制蛋白質攝取量的同時，已使由肉類食物而來的鉀也跟著降低不少，所以控

制較不成問題，問題較多的是蔬菜類，水果類和調味品類中的鉀量。

食物中的鉀易溶於水，很容易用水沖洗或浸泡而除去，所以除了含鉀特別高的蔬果要限量食用之外，蔬菜類多半用先燙過水後再炒的方式，來除去一部分的鉀。

療養食品有標示

由於食鹽的被限制食用量，一般病人多有改用低鈉鹽或低鹽醬油的趨向。目前市面上販售的低鈉鹽，是以鉀取代其中的鈉，所以除了少部分有尿崩或利尿期的腎臟病患外，並不適合腎臟病人食用。

醬油部分也常令病人混淆不清，目前標示著適合腎臟病人使用的醬油種類有四、五種之多，至於它是否真正適合腎臟病人使用，必須消費者仔細分析比較其成分，並請教專業營養師才能分曉。

大部分的低鹽醬油，為了達到一定的鹹味，多以氯化鉀來取代食鹽，產品如果是添加鉀的，雖然含鈉量很低，和低鈉鹽一樣，也是不合適腎臟病人食用的。

所以在考慮是低鈉低鉀的同時，不要忽略了其鹹度的比較，而受低數字的鈉量鉀量所矇蔽，因為有些產品雖然鈉

高齡並不表示老化

來隆祚

80歲的老人解決一個疑難問題所需的時間，並不比20歲的年輕人多。

上了年紀，思考和動作的反應都有變慢的現象，很多人都以為那是老化的現象，但是科學家對此說法却不表贊同，根據他們的研究顯示，年齡造成反應遲頓的作用，實在微乎其微。

美國新罕布夏州，漢諾威的Dart Mouth醫學院的生物醫學工程師Greeley和Reeves醫師和他們的助理們，發現人在20歲以後，每年所消失的反應只有千分之1.4秒，依此比例推算，在60年當中，你的反應只慢了10分之1秒而已。

研究人員使用Greeley改良的測試系統來評量老人的反應速度。其過程為：受測試者坐在螢幕前，注視著螢幕上光線的變化，要求他

們在發現紅光變綠光時，就用腳踩一下踏板。此電極踏板所測得的時間，即大腦覺察到光線所需要的時間，亦即是外界訊息傳遞到腦神經運動中心所需的時間（大腦控制運動的部門），此即稱為“中央反應時間”。

Reeves 博士發現，除了神經系統有病的人，如阿滋海默症（與大腦皮層硬化有關的老年性痴呆症）病人的反應時間有明顯遲緩的表現外，其他健康者，終其一身都能維持快速的反應。

神經科權威 Reeves 博士最後的結論是，對正常人來說，心理上的知覺受年齡的影響大於生理上的改變。80歲的老人解決一個疑難問題所需的時間，並不比20歲的年輕人多。只要飲食均衡，運動持之有恆，關心環境的變化，即有利於改善大腦的知覺能力。所以，千萬不要自怨自艾，“高齡”，並不表示“老化”。

資料來源：預防月刊

鉀含量低，但是鹹度較淡，濃度也較稀，使用時若要達到相同的鹹度時，就必須使用好幾倍的量，這時反而會因此食入較高的鈉及鉀量而不自知。

食品科技是日新月異的，新的療養食品不斷地被研究開發出來造福生病的

人，為了能改善提高腎臟病人的飲食品質，我們極力鼓勵患者多多利用這些療養食品，但是同時更要鄭重地提醒大家，一定要小心謹慎地分析比較，請教有經驗的營養師，最後選擇對你最無危害，最有幫助，最合適的才好。

洋菇文獻集要 Literature on Mushrooms

內容：全部英文編排，包括分類Taxonomy、菌學Mycology、生理Physiology、形態Morphology、生化Biochemistry、細胞Cytology、栽培環境Environment、遺傳Genetics、品系及育種Strains and Breeding、培養習性Growth Habit、菌種及下種Spawn and Spawning、栽培Cultivation、栽培材料Materials、覆蓋Casing、管理Cropping、經濟Economy、菇舍Growing Houses、堆肥Compost、病蟲害Diseases and Insect Pests等19大章共計3378篇文獻，882頁。

是國內外菇類研究機構及人員必備之珍貴文獻。

定價1500元(郵購另加掛號郵資16元)

豐年社 (郵購每次另收掛號郵資45元)
台北市溫州街14號 (02)3628148

