

顧問信箱

諮詢服務・歡迎來函

台北市溫州街14號 鄉間小路 黃小姐

營養保健顧問

李寧遠

國立體育學院

運動科學研究所教授

李蘭

台灣大學公共衛生系

所副教授

李蕙蓉

國泰綜合醫院

營養組組長

洪建德

陽明醫院

新陳代謝科主任

黃伯超

台大醫學院院長

張珏

台大醫學院公共衛生

研究所副教授

董大成

台北醫學院教授

蔡敬民

輔仁大學食品營養

研究所教授

鄭福田

台大環工所

教授兼所長

賴金鑫

台大醫學院

復健系主任

謝明哲

台北醫學院教授

兼保健營養系主任

家庭園藝顧問

王才義

中興大學園藝系

副教授

李咩

台灣大學園藝系教授

(以上按姓氏筆劃排列)

●健康門診

結石與飲食

閩苗栗市賴先生：

腎臟容易結石者，日常飲食應避免那些食物？多吃那些食物？Vit A 會促進體內結石嗎？

圖國泰綜合醫院營養組組長李蕙蓉：

結石常發生在腎臟，輸尿管，膀胱和尿道，可分為三大類：(1)有機結石：如尿酸，膀胱胺基，普林等結石，(2)鹼性結石：如鈣，鎂，鉍的磷酸鹽或碳酸鹽，(3)草酸鈣結石。依尿液中成份的濃度及酸鹼性的不同，形成不同種類的結石。

正常的尿液呈微酸性，而飲食決定尿液的酸鹼性，若攝取大量的五穀類、蛋類、肉類等酸性食物，則尿液呈酸性，反之，攝取大量鹼性食物，如奶類、蔬菜類、水果類等，則尿液呈鹼性。

在不正常酸度的尿液中，易形成尿酸與膀胱胺基酸的結石，在鹼性尿液中形成的結石多為磷酸鹽，碳酸鹽及草酸鹽。

雖然結石可用藥物或手術治療，但仍需注意飲食，以免結石的再生，一旦結石，首先要分析結石的成份是屬於何種鹽類，才可以決定飲食的種類。若屬鹼性結石，則採酸性灰食物；若屬酸性結石，則採鹼

性灰食物；對於草酸鈣結石，則要限制草酸與鈣的攝取；若為尿酸結石則採低普林飲食。但不管為何種結石，都鼓勵患者多喝開水。

維生素A為脂溶性維生素，不屬酸性灰或鹼性灰食物，不會促進體內結石，但為脂溶性維生素，攝取過多會引起中毒現象，因此不宜攝取過多。

註：(1)酸性灰食物：五穀類、

蛋、肉、魚、乳酪、花生、李子、乾梅。

(2)鹼性灰食物：牛奶、蔬菜、水果。

(3)草酸高食物：甜菜、菠菜、甘薯、李子、杏仁、巧克力、可可、花生、茶、芥菜。

(4)含鈣高食物：牛奶、小魚干、豆製品。

(5)含磷高食物：酵母、小麥胚芽、蝦、蛋黃、內臟、牛奶、豆類及堅果類。

●園藝門診

仙人掌 室內水土不服

圖台北市吳興街謝小姐：

前兩個月在花市買了一盆小仙人球，滿滿的小球，極茂盛，買回家後置於窗邊，初期

生長正常，但漸漸的小球的上端慢慢長成橢圓，最後長成了細長的一根根小柱子，然後就死了，請問這是什麼原因？

圖台北市建國花市黃瑤娜小姐：

仙人掌類植物多喜充足的日照，除了少數的小型球型仙人掌在夏日略須遮蔭外，其餘均須給予充足的日照，生長方能正常。因此，仙人掌是不適於長期置於室內欣賞的，對它而言，室內環境等於是慢性殺手，植株生長不再密集，愈來愈細長，即產生了徒長的現象。此時植株的生長勢已極衰弱，最後養分消耗殆盡，就會死亡；即使是置於窗邊，其光線對它而言，仍不足以供應生長所需。建議您將其視為消耗品，畢竟花50元可欣賞到仙人球不同的形狀，還可欣賞2個月，也挺划算的，不是嗎？

剪紙／曹更生

