

免因維生素B1缺乏所造成的
高草酸尿。

(五) 蛋白質

在一般健康者，攝取大量動物性蛋白質會增加尿液排泄鈣質、草酸與尿酸。

鈣結石的形成與尿液組成異常有關，如尿中鈣、草酸、尿酸濃度增加，伴隨著尿液酸鹼值與檸檬酸(為一抑制物質)均降低，即會增加未來結石形成的可能性。由於尿液pH值下降，使得尿酸可溶性降低。

流行病學研究顯示尿路鈣結石與飲食中蛋白質攝取有關。而動物性蛋白質比植物性蛋白質更增加尿中結石之危險。

飲食中蛋白質導致高尿鈣的可能機轉為：①含動物性蛋白質高的飲食產生的酸，引起骨骼的再吸收與降低腎小管對鈣的再吸收。②高蛋白飲食增加腎絲球過濾率，也增加了鈣過濾至腎小管的量。有研究顯示隨著蛋白質攝取量增加而相對的鈣的排泄量增加。在Iguchi的研究提出所攝取的蛋白質量比鈣的攝取量對尿液排泄鈣的影響要來得大。

尿中尿酸排泄量增加發現與高蛋白攝取量有關。在有高尿鈣與復發性結石的病人，若亦有高尿酸尿症，為一種特別嚴重的尿路結石，通常是飲食中普林攝取太多，而不是普林的代謝異常。普林含量高的化合物有濃肉湯、雞湯、肉汁、肉臟、魚皮、小魚干、吳郭魚、虱目魚、白帶魚、魚仔魚、沙丁魚、加鱈魚、小管、牡蠣、白鯧、四破魚、鱧魚、豆苗、蘆筍、黃豆芽與香菇等。

文／劉麗兒

食物與偏頭痛

許 多人有偏頭痛的毛病，女性發生偏頭痛的情形是男性的3倍。偏頭痛的主要症狀是頭的一邊有嚴重頭痛，有些人還合併有噁心、嘔吐，對光線、聲音和氣味敏感的情況，偏頭痛可能持續4~72小時，因人而異。

偏頭痛的原因，還不是很清楚，下列是可疑的引發因子：

- 某些食物
- 饑餓或誤餐
- 氣候改變
- 某些活動
- 情緒與壓力
- 藥物
- 賀爾蒙改變

偏頭痛患者中有20%以上的人，是與吃某種食物有關，常見的可疑食物有：

- 酒精，如紅酒、苦艾酒、香檳和啤酒。
- 含咖啡因的飲料，如咖啡、茶、可樂。
- 乳製品，如乳酪。
- 麵包，如酵母、新鮮酵母和自製的麵包。
- 蔬果，如蠶豆、皇帝豆、黃豆、扁豆、毛豆、德國泡菜、鱧梨、過熟的香蕉。
- 肉類，如醃或燻的肉類(火腿、香腸、培根、醃牛

肉)、肉乾、鯷魚乾、雞肝。

- 湯類，如罐頭湯或速食湯。
- 甜點，如含巧克力的甜點。
- 零食，如花生米。

食品添加物、調味品和香料被認為是會引發偏頭痛的主要原因，例如味精與亞硝酸鈉，味精常被大量添加在餐廳食物、加工食品，如罐頭食品、速食湯、烤肉醬與洋芋片。

若懷疑自己的偏頭痛是由食物引起的人，可以養成做飲食記錄的習慣，當屢次發生偏頭痛時，就可追溯比較24~48小時之前所吃的所有食物，然後找出可疑的食物，以便未來用其他適當的食物來取代此可疑的食物，以減少偏頭痛的發生。

食物只是引發偏頭痛的可能原因之一，當您有偏頭痛的情形時，最好還是找醫師診斷治療。

參考資料：Nation Center For Nutrition And Dietetics of The American Dietetic Association, Migraine Headaches and Food: The "Trigger" Factor 1995.