

應酌量，或是以海鮮、去皮雞肉及豆類等植物性食物取代部分來源。

有些食物中含有干擾鐵質在人體內的吸收的營養素，例如全穀類中的植酸、咖啡、茶中的多酚類等，所以富含鐵質的食物，盡量避免和這類食物同食。維他命C具有促進鐵吸收的功能，應於餐後搭配富含維他命C的水果食用，例如芭樂、柳丁、葡萄柚等，以提高人體對食物中鐵的吸收，但是維他命C容易因為接觸空氣時間太長而氧化，降低生理上的功能，所以水果切開後記得要盡速食用完畢。

正在生長發育中的青少年，飲食攝取足夠的鐵質，不但可以強化造血及氧氣運送功能，腦袋不缺氧，就能夠維持學習的專注力，也可以加強肌肉耐力，提高體能方面的表現及活動量，也能讓臉色看起來自然紅潤。

攝取足夠鐵質的好處多，但也有研究證實長期補充過多的鐵質，會對人體產生自由基的傷害。單純的由天然食物攝取鐵質，不容易造成鐵質過量問題，但若有額外補充鐵的錠劑，則要注意包裝標示的上限攝取量，才會補的恰到好處喔！

表1：日常動物性食品每份的食用量及鐵質含量

食物	豬肝	鴨血	牛腱	豬後腿肉	去皮雞胸肉	豬血糕	牡蠣	文蛤(去殼)	鮭魚
*每份日常食用量(g)	40	165	35	35	30	30	65	60 (約22個)	35
鐵質(mg)	4.4	32.7	1.03	0.46	0.15	3.96	4.29	7.74	0.18

* 每份肉類食物提供人體7公克蛋白質；一份豬血糕提供人體15公克醣類

表2：日常植物性食品每份的熟重及鐵質含量

食物	花豆	紅豆	萵菜	紅鳳菜	皇宮菜	芥藍菜	玉米筍	五香豆干	干絲
*每份熟重	1/4碗	1/4碗	2/3碗	2/3碗	2/3碗	1碗	1碗	1又1/2片	30克
鐵質(mg)	1.8	1.96	4.9	4.1	2.8	1.9	3.9	5.5	6.2

* 每份紅豆、花豆提供人體15公克醣類；每份葉菜類及玉米筍提供人體1公克的蛋白質及5公克醣類；每份黃豆製品提供人體7公克蛋白質

鈣與健康

重新認識鈣與尿路結石

文／趙曲水宴

吃太多的鈣會造成尿路結石嗎？對於一般人而言，這是一個天大的誤解。因為，從食物攝取的鈣質，有腸道的監控系統，調控吸收適合人體所需的鈣量，而多餘的鈣會從糞便排出體外。

但是，因為腎結石的成分以草酸鈣和磷酸鈣為主，占全部尿路結石的80%~84%，而其中都含有鈣質，所以讓許多人誤以為吃太多鈣會導致結石。

其實在正常情況下，鈣在血液中和尿液中都呈透明溶液狀態，不會形成結石。只有當尿液中鈣的濃度過高，或是尿液的酸鹼值呈鹼性時，才可能形成肉眼可見的沉澱物，並且逐漸凝固成結石狀。

那麼，是哪些因素使鈣大量出現在尿液中呢？

1. **身體缺鈣**：由於缺鈣時，身體一定會把鈣從骨骼中溶解出來，進入血液。但是，骨骼中的鈣濃度非常高，只要溶解一點點出來，血液裡的鈣濃度就會突然升高，而造成鈣在血液中氾濫成災，最後只好從尿中大量排泄。
2. **飲食不當**：吃太多的肉類會增加鈣質從尿中排出的量；吃太多的鹽也會增加鈣質從尿中排出，喝含有咖啡因的飲料例如咖啡、茶等會增加鈣質從尿液中排泄；吃太多糖類，會降低腎小管對鈣的再吸收，增加尿鈣排泄。
3. **腎臟本身過量排鈣**：這種情況往往是各種腎臟病所引起的，使得腎臟工作不正常，過量地向尿液中排泄鈣。
4. **腸管吸收型腎結石症**：這類患者的腸道對食物內所含的鈣質，特別容易吸收，有這種體質的人和大量服用維生素D的人，若是從食物中攝取過多的鈣質，則其尿液中的鈣也會增加，容易引起結石，所以只有這種人不能食用太多的鈣質。

總而言之，因為缺鈣而導致結石的人，遠比其他的原因高出很多。所以恰當補充身體所需要的鈣，以達到每天1,000~1,500mg的需要量，同時注意不要食用過多的肉類、鹽、糖類以及咖啡因，應該是預防尿路結石的明智之舉。