

## 菠菜＋豆腐＝結石？

王先生是位素食者，常吃豆類食品，尤其喜歡將菠菜加豆腐同煮，覺得既好吃又營養。但最近王先生的朋友因為得腎結石而住院，聽說他也是常吃菠菜加豆腐，於是，王先生在心中暗下一個結論：「吃菠菜加豆腐會結石」。不過，結石果真是菠菜加豆腐惹的禍嗎？

菠菜富含多種營養素，包括胡蘿蔔素、維生素、菸鹼酸、鈣、鐵、磷等，尤其在根部富含鐵質（1.8毫克）和鈣質（72毫克），故有「蔬菜之王」之稱，其中還含有草酸成分。蔬菜王者受到質疑，主要是指菠菜中的草酸與富含鈣的食物（如豆腐）共同烹煮，會形成草酸鈣，而草酸鈣幾乎不完全溶於水，故易堆積於體內，形成結石。但也別因噎廢食，因為，除非您單次攝取大量菠菜，使大量的草酸進入您體內，外加您體內鈣的濃度也很高時，才有機會結合成草酸鈣。此外，在菠菜的烹煮過程中，草酸多少也會遭到破壞，所以一般人在日常食用菠菜的狀況下，將菠菜加豆腐同煮，其實並不會使罹患結石的機率增加。

但不可否認在現實情境裡，採下的新鮮菠菜仍留有殘存的農藥、殘存化學肥料的亞硝酸及本身的草酸，使食用者仍有疑慮。所以，爲了要吃得安心又能攝取到菠菜的營養素，請注意下列事

黃琳珺

護理師

項：

1. 菠菜要先用水邊沖邊洗，然後在盆中浸泡 5 分鐘，再好好地沖洗五次，這樣可以沖掉表皮的農藥。
2. 菠菜以足夠熱水燙煮 3 分鐘，撈出來沖水弄冷、擰乾水分，如此農藥、亞硝酸和草酸即可溶解出相當多量。
3. 吃菠菜後多喝水，也可降低結石的機會。
4. 食用菠菜時，爲了不損失營養，最好帶根吃。

結石的形成原因有很多，如果都怪罪於菠菜加豆腐未免有失公平，目前已知結石產生的原因有：(1)遺傳或疾病；(2)水分攝取量不足，使小便量少而尿濃度增高；(3)細菌感染；(4)飲食不均衡；(5)長期臥床不動。而結石的種類有四，可依其種類來調整飲食內容，由於每個人的狀況不同，不能一概而論，須由營養師視結石成因、個別的飲食習慣，給予個別的「飲食處方」，列舉如下：

1. 草酸結石——約占一半，應避免補充不必要的鈣，牛奶每天勿超過 240c.c.。
2. 磷酸結石——限制牛奶、維生素D的攝取，少吃高磷的食物，例如花生、豆類等。
3. 尿酸結石——限制含普林高的食物（如豆類製品、動物內臟、香菇），忌酸性飲料（如養樂多、可樂等）。
4. 膀胱酸結石——較少見。

預防是保健的第一步，所以在日常生活中應注意：(1)每日攝取 2400~3000 c.c.的

水分，並適度規則地活動，以免鈣質沉積在血液中；(2)改變飲食習慣，少吃巧克力、菠菜、核桃、大量的牛奶及鹽分，多吃冬瓜湯、胡瓜等利尿食物；(3)勿服過多的維生素 C、D 及鈣片等。只要身體力行，就不怕結石上身了。

總而言之，每類食物都含有各種不同的營養成分，如果能了解它的特性，採恰當的烹調方式，適量進食，則可吃出健康、活力！

