

# 合理饮食对肾好,你会吗?



肾是人体“净化器”,肾好,身体才好。

然而,如今“肾不好”的情况较为普遍,据流行病学调查数据,我国慢性肾脏病的发病率达 10.8%,据估算,我国约有 1.3 亿慢性肾脏病患者,其中千分之一的患者会发展至终末期,目前全国范围内约有 130 万尿毒症患者。

喝多点水或酒就跑厕所,容易被看作“肾不好”,这是真的吗?专家指出,其实肾病早期并没有什么明显症状,这是因为肾脏其实是有巨大的代偿能力的,并且“轻伤不下火线”,所以肾功能受损早期,靠看还真的看不出来。

肾不好到一定程度,病人可能出现眼睑、下肢等部位的水肿,如伴有贫血,会出现面色苍白、乏力等表现,在临床上,有 5%~10%的患者一查出肾病时,就已经进入终末期肾脏,合并有严重的贫血、电解质紊乱,甚至已出现威胁生命安全的情况需要立即启动透析治疗。

到了终末期肾病期,各项指标“亮红灯”,血肌酐高、尿蛋白多、血压高、贫血,肾活检可发现较多的肾小球硬化、肾小管萎缩等情况都出现了,最严重的,就是进入了尿毒症、需要开始透析治疗。

因此,专家强调,不能靠感觉或看面部判断肾好不好,要重视尿检,万一结果显示有几个红细胞或少许蛋白尿就要当心,继续做肾功能检测+B超检查。

在肾病专家看来,通过基因检测发现,肾病问题近七成与遗传因素相关,而三四成其实与生活方式、喝水及饮食习惯相关。因此,要戒烟戒酒,控制饮食,多吃高纤食物,保持身体代谢好,小心吃药,适当运动。

每周 5 天,每天 30 分钟的运动,不熬夜,让身体保持良好的抵抗力、免疫能力,既保护肾脏,也帮助肾脏病恢复。

而其他的养肾办法,与吃相关,不注意就可能肾脏病“病从口入”。

## 戒烟戒酒

烟、酒对肾的毒害主要是影响供血,对肾脏、血管造成损伤。

烟草中的毒物可直接损害肾脏细胞,损伤肾功能;尼古丁可引起肾小球滤过率增高;砷可导致

急性肾小球坏死、急性肾功能衰竭;吸烟可升高血压。

吸烟也会加重胰岛素抵抗,加速动脉血管硬化,继而加速肾病进展。

酒精伤肾,尤其是吃高蛋白

食物时喝啤酒,比如曾流行一时的炸鸡+冰啤,容易导致嘌呤增高,产生高尿酸血症。高尿酸与高血压、高血糖、超重肥胖等代谢异常一样,是肾损害的大问题。

## 多喝水勤排尿

多喝水,最好在口干前或略有口渴感就马上补充水分,如果是本身尿酸高的,可考虑多喝碱性的水,比如柠檬水。

如果肾已经出现问题,则建议每日饮水“量入为出”。测量一

下自己前一天 24 小时排尿量,加上 400—600 毫升,同时扣除食物里的水分(肉鱼含水量 60%—80%、干饭约 60%、馒头约 35%、蔬菜约 90%),就是每天适宜饮水量。

特别提醒:不能用饮料代替

白开水,尤其不能大量喝啤酒,把啤酒当水喝。

勤排尿,该上厕所就马上去,尤其是开会时、长途旅行时,尽量不要憋尿,这是对肾脏有很大损害的。

## 饮食“四低一多”

“四低一多”,即优质低蛋白、低磷、低钾、低钠食物,多摄入能量。

高蛋白质吃进去,产生大量的含氮废物,加重肾脏负担,也可导致肾病进展。因此,建议食物中的优质蛋白质比例要占到 50%以上,可选吃鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊、蛋、牛奶等,以及大豆制品。

高磷食物危害大,体内磷过高,可导致继发性甲状旁腺功能亢

进,导致血管钙化,出现肾性骨病。因此要少吃坚果、茶叶、菇类、动物内脏、虾米、各种豆类、芝麻酱、可乐、全谷类等含磷高的食物。

特别要提醒的是,辣椒粉、咖喱粉、芝麻酱等调味品,香肠、火腿、汉堡包等加工食品,咖啡、奶茶、碳酸饮料、啤酒等饮料,都是含不少无机磷的,无机磷几乎 100% 被人体吸收,少入口为妙。

钾元素主要从深绿色蔬菜、水

果里来,经肾脏排泄,血钾这一指标主要反映肾小球滤过率,如果滤过率降低,容易合并高血钾症。含钾高的食物包括:草莓、香蕉、橙子、紫菜、木耳、土豆等。而冬瓜、丝瓜等含钾低,可多吃。

做饭时有些小妙招可以有效降钾:比如食材先切后洗;绿色蔬菜清水浸泡 30 分钟以上,开水焯一下;土豆切薄片,泡水后再煮食;蔬菜汤均含钾,应少喝,不要用蔬菜汤泡饭吃。

## 用对油和盐

油盐天天用,对肾影响大,用对很关键。

油里的饱和脂肪酸摄入过多,容易升高血脂;多不饱和脂肪酸却不耐高温;反式脂肪酸对健康危害巨大,这已经是很多人的常识。

建议将单不饱和脂肪酸含量较高的花生油、橄榄油、菜籽油作为炒菜的优选;大豆油、玉米油的多不饱和脂肪酸含量高,炒菜时高温状态下容易氧化,对人体有害,建议像大豆油、玉米油、亚麻籽油、葵花籽油,最好用于凉拌,这样对肾好。牛油、猪油还有一度

被认为有利健康的椰子油,专家们都不推荐大量食用,更不能作为烹调用油,实在迷恋它们的香,平常偶尔过过嘴瘾就要打住了。

盐虽好,不能多吃,这很多人都知道。世界卫生组织建议,健康成人每天摄入食盐不超过 6 克,想对肾好,更要好好控制吃盐量。特别要留心除了食盐外的酱油、盐渍食物、腌制肉、烟熏肉、咸味零食等,也要少吃。

如果已经情况不太好的肾病患者、高血压患者、心脏病患者等,每天吃盐要低于 3 克,3 克食盐=15 毫升酱油=10 克黄豆酱=

半啤酒瓶盖的盐;同时,肾病患者要警惕低钠盐的误区,很多肾病患者认为不能摄入太多的盐分,就去购买低钠盐,但殊不知低钠盐中含钾量高,食之可能会导致血钾升高,出现高钾血症,甚至威胁生命安全,因此,专家不建议肾脏病患者食用低钠盐来控制盐分的摄入。

少盐煮食有小妙招:多用蒸、炖法;用酸味、甜味等替代咸味;用葱、姜、蒜等调味;烹调里不放盐,改为盐水蘸着吃,或进餐时少量放盐。

据新华网

## 吃富含叶绿素的食物会有什么益处?

春天来了,草木绿了。仲春时节,很多地方的人都有采野菜、吃青团、用青汁蒸饭做粿等习俗,换着各种花样,把春天萌发的新鲜嫩叶做成绿色的食物,端上自己的餐桌。这美丽的绿色,来自于植物的叶子,来自于叶子中的叶绿素。说到叶绿素,大家都会想到光合作用。没有光合作用,就没有植物的茂盛;没有植物,就不可能有食草动物和食肉动物,乃至人类。

在这个神奇的光合作用过程中,起关键作用的成分之一就是叶绿素。

### 叶绿素有抗癌作用

其实,叶绿素不仅对植物有意义,对人类也有重要的保健作用。

到目前为止的研究发现,叶绿素类物质的健康作用相当广泛——叶绿素有抗氧化作用,抗突变作用,甚至抗癌作用。它可以预防 DNA 的氧化损伤作用,并通过螯合各种促氧化金属离子而抑制脂质氧化。有体外研究发现,叶绿素可抑制胰腺癌细胞,因为它能够抑制血红素氧合酶的 mRNA 表达和酶活性。

此前学界已经发现,吃过多红肉会促进肠癌,这是因为血红素有催化脂质氧化的作用,过多的时候还会促进细胞过度增殖,产生细胞毒性,这些都与肠癌的风险相关联。如果食用含有大量叶绿素的食物,那么叶绿素就会替代血红素,保护人体不被过多的血红素危害。这是因为,叶绿素是含镁离子的卟啉结构,而血红素是含铁离子的卟啉结构,两者很相似,它们之间有一种竞争关系。

由于叶绿素可以螯合多种金属离子,与重金属离子的结合能力尤其很强,所以它也被用来作为重金属污染清除剂。

### 叶绿素可以大幅度减少黄曲霉毒素的吸收率

有动物研究发现,给高脂膳食造成的肥胖小鼠灌胃菠菜叶绿素提取物,可以减轻内毒素血症,降低多个炎症反应指标。其实,早在上世纪 90 年代,研究就发现叶绿素及其衍生物,可以抑制多种化学致癌物的致突变作用。此后又在黄曲霉毒素污染地区的人体研究中发现,应用叶绿酸或富含叶绿素的食物进行预防干预,可以降低体内黄曲霉毒素代谢物的水平,可能有利于降低黄曲霉毒素污染带来的肝癌风险。我国肝癌高发地区的研究也证实,存在黄曲霉毒素污染条件下,叶绿素和西兰花豆芽饮料是低成本的预防方法。

动物研究和人体研究都发现,叶绿素类物质可以大幅度减少黄曲霉毒素的吸收利用率,并降低黄曲霉毒素的致癌作用。叶绿素通过帮助人体排除毒素来预防癌症,是有科学证据的。

不过,叶绿素的保护作用,还不仅限于化学毒素。

绿叶中叶绿素的好处可能包括:

抗氧化作用

抗突变作用

抗炎症作用

抑制癌细胞作用

清除重金属污染作用

减轻黄曲霉毒素致癌效果的作用

减轻过多红肉促进肠癌效果的作用

### 绿叶蔬菜的颜色越绿 叶绿素含量就越高

叶绿素含量越高,说明这种蔬菜合成营养成分的能力越强,它的营养价值也越高。比如说菠菜、空心菜、小油菜、小白菜、芥蓝、芥菜、塌棵菜、油麦菜、绿生菜、茴香菜、茼蒿菜、木耳菜、芹菜叶、萝卜叶、豌豆尖、丝瓜尖、南瓜尖、红薯叶(苕尖)、香菜(芫荽)、韭菜、荠菜、草头……凡是叶子深绿色,而且叶子和叶柄比例大的蔬菜,都算绿叶蔬菜。

食品分析研究早就发现,叶绿素的含量和很多营养素的含量有正相关关系。

深绿色的蔬菜,其中不仅叶绿素含量高,叶酸、维生素 K<sub>1</sub>(叶绿醌)和镁元素的含量高,维生素 B<sub>2</sub>、叶黄素、胡萝卜素、类黄酮等成分的含量也高,维生素 C 也不少。

拿大白菜来说,外层绿色叶片的营养素含量,远高于中心部分浅黄色叶片。大白菜和娃娃菜不能叫做深绿色叶菜,因为它们的叶子不够绿。

可能说到这里有人问:烹调之后,叶绿素的好处还能保存下来吗?

答案是:可以的。所以,还等什么呢?赶紧吃起来吧。

据人民网