

肾结石发作多和吃有关

经常憋尿及过量饮用咖啡、酒精也是疾病诱因

■ 本报记者 马珂 实习生 吴宝琪 特约记者 汪传喜

D 不恰当饮食 是结石形成的主因

王德说，肾结石的形成原因有多方面，最主要的原因还是饮食。饮食中，有关成分摄入过多会引发结石，其具体引发原因包括以下方面：

草酸积存过多 体内草酸的大量积存，是导致肾结石的因素之一。菠菜、甜菜、芹菜、茭白、香菜、豆类、番茄、土豆、竹笋等都是含草酸较高的食物。此外，肾结石患者要注意，不是所有的水果都适合食用，一些含有草酸的水果如葡萄、无花果干、核果等不能食用。在平时生活中，应该尽量少吃含有草酸的食物，否则容易导致肾脏负担加重，影响肾结石疾病的治疗及恢复。

嘌呤代谢失常 动物内脏、海产食品、花生、豆角、菠菜等，均含有较多的嘌呤成分，尿酸结石患者应该控制。嘌呤进入体内后代谢的最终产物是尿酸。尿酸可促使尿中草酸盐沉淀。如果一次过多食用嘌呤丰富的食物，嘌呤代谢又失常，草酸盐便在尿中沉积而形成尿结石。

脂肪摄取太多 肾结石在患病治疗期间，应注意少吃各种动物的肉类，包括牛肉、羊肉、干酪、鱼和鸡，尤其是肥猪肉等。这类食物中所含有的大量蛋白质不利于患者的病情恢复。此外，一些动物内脏更要少吃，以免导致肾脏的负担加重。

糖分增高 糖是人体所需的重要养分，但一下子增加太多，尤其是乳糖，也会使结石形成创造条件。它能促进钙的吸收，更可能导致草酸钙在体内的积存而形成尿结石。

蛋白质过量 蛋白质能促进肠道功能对钙的吸收，但如果经常过量食用高蛋白的食物，会使肾脏和尿中的钙、草酸、尿酸的成分普遍增高，容易诱发结石疾病。

有些人没有养成定时喝水的习惯，等到口渴了才喝。炎热的夏季，人体水分蒸发热得快，排尿量减少，使尿液结晶沉积，极易形成肾结石。饮食无规律，营养摄入不均衡，使肾脏和尿中的钙、草酸、尿酸的成分普遍增高，若不及时排出体外，就易形成肾结石。

除了不恰当的饮食习惯外，一些不科学的生活习惯也可能形成结石。目前，很多女性为保持体型苗条，往往不吃早餐，这样容易导致胆汁长期淤积在胆囊与肠道，影响胃酸分泌、胆汁排出，从而诱发胃炎、胆及肾结石。

此外，经常憋尿、夜生活过度以及过量饮用咖啡、酒精等不良习惯，也会引发肾结石，需要引发人们关注。

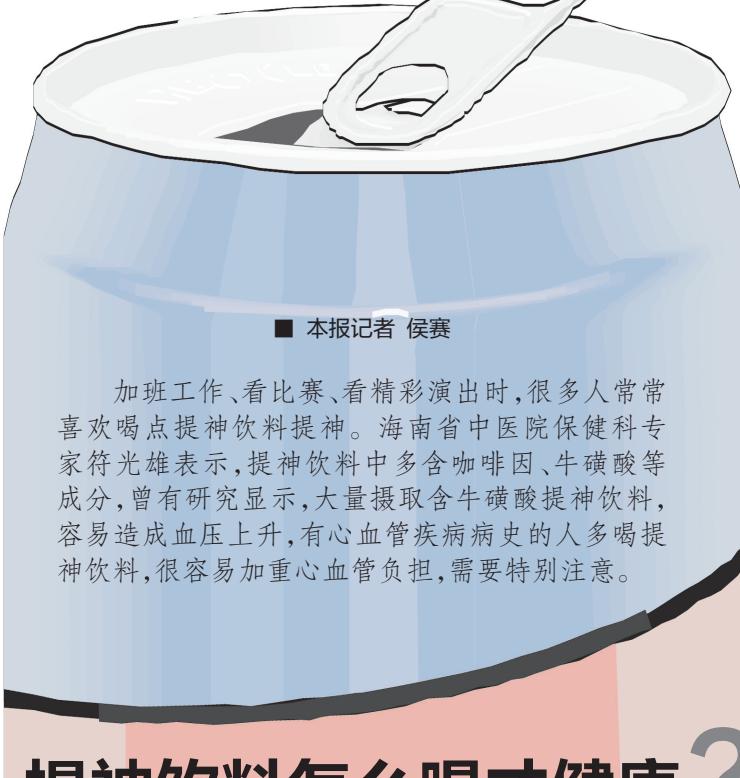


D 预防结石病 要多喝水

专家提醒，要预防结石病的发生，必须改变个人的饮食习惯，各种食物都要适量进食，不能偏食，不能因为某种食物好吃，营养价值高，就一味只吃这种食物。日常饮食中，必须注意食物的搭配，注意多喝水。大量饮水可促使小的结石排出，稀释尿液，防止尿石结晶形成，延缓结石增长速度。

结石患者患病期间，不能吃那些容易促使结石形成的食物，可以适当多吃黑木耳、核桃、胡萝卜、绿花椰菜、牛肝等食物。

有些结石患者身体出现不适后，喜欢自己到药店买药治疗，这种做法是不对的。服药治疗前应咨询医生意见，不能乱吃药。例如，有些胃药的钙含量较高，有些人因个体差异服用后会形成结石，需要避免服用。



■ 本报记者 侯赛

加班工作、看比赛、看精彩演出时，很多人常常喜欢喝点提神饮料提神。海南省中医院保健科专家符光雄表示，提神饮料中多含咖啡因、牛磺酸等成分，曾有研究显示，大量摄取含牛磺酸提神饮料，容易造成血压上升，有心血管疾病史的人多喝提神饮料，很容易加重心血管负担，需要特别注意。

饮食提醒

足量摄入果蔬 可预防多种疾病

调查显示，我国居民果蔬摄入量仅为推荐量的一半左右。世界卫生组织指出，果蔬摄入过少是十大死亡高危因素之一，而足量摄入果蔬可有效预防多种疾病。

那么，生活中我们应如何科学吃果蔬呢？“7字果蔬歌”也许能为你答疑解惑。

半斤水果一斤菜 膳食指南推荐，我国成人每日应摄入蔬菜300克—500克、水果200克—400克，可概括为“半斤水果一斤菜”。“一斤菜”是指烹饪前的重量，经烹饪后也就两小碗，可分到三餐吃完。香蕉、奇异果等水果，每个都有二三两，吃两三个就够半斤了；梨、苹果等稍微大一点的水果一个就够了。

搭配讲究颜色多 不同颜色的蔬菜所含保健成分不同。一般来说，综合营养价值最高的蔬菜是菠菜、小白菜、茼蒿等深绿色叶菜，应占到每日蔬菜摄入量的一半。另一半则要留给其他颜色的蔬菜，比如黄色的胡萝卜、红色的番茄、紫色的甘蓝等，颜色越多，摄入的营养成分越丰富，且颜色越深，含营养物质越多。

本地应季最新鲜 “在同一种果蔬中，本地、应季的产品往往最好。”专家表示，一方面，这些本地产品不用长途运输，不需要保鲜处理；另一方面，这些产品可长到最佳成熟度后采收，品质和口感更好。因此，人们应熟知食物自然成熟的季节，不要去追求那些不合时宜的果蔬，比如春天不一定吃西瓜，最好等到7月再吃。

质不够用量来补 虽然应季果蔬在品质上优于反季产品，但不得不承认，日常生活中，人们很难离开反季食材。北方进入寒冬，几乎没办法种应季果蔬，如不吃反季节果蔬，就只能反复吃白菜、萝卜、土豆，不利于膳食平衡。因此，即使反季节蔬菜营养价值低一些，总比一点没有强。由于营养质量降低，就要在数量上补回来，保证足量摄入。(生时)

绿豆汤4类人不能喝

绿豆汤防暑，解毒，清凉。然而，有4种人就是喝不得：体质寒凉的人，正在服用各类药物的人，老人、儿童及体质虚弱的人，经期女性。

从中医角度来说，绿豆性较为寒凉，空腹饮用容易对脾胃造成伤害。体质寒凉的人吃了绿豆汤会加重寒凉症状，甚至引发诸如腹泻、气血停滞引起的关节肌肉酸痛、胃寒及脾胃虚弱引起的慢性胃炎等消化系统疾病。正在服用各类药物的人，也要忌服绿豆汤。绿豆的解毒成分会与药物的相关成分反应，从而降低药效。有胃肠薄弱肢酸乏力、全身畏寒、腰腿冷痛、腹泻等症状的人，在服用中药的时候更应该禁食绿豆。

女性过量饮用绿豆汤可出现白带、腹胀、痛经等妇科病。经期女性，身体处于缺血的状态，体质偏差，若再喝绿豆汤，容易伤害脾胃，引起腹泻。老人、儿童及体质虚弱的人，肠胃消化功能较差，很难在短时间内消化掉绿豆蛋白，容易因消化不良导致腹泻。

专家提醒，煮绿豆汤，不要用铁锅，可以用砂锅或者不锈钢锅。(宗和)

入秋后，这样吃更健康

立秋一过，意味着秋高气爽的日子离人们不远了。然而，即使在气候宜人的秋季，人们也会出现各种不适。为了更好地度过“多事之秋”，建议大家在饮食上做出以下改变：

多吃深色蔬菜，尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜。在夏天，为了祛暑降温，人们所吃的果蔬一般以瓜类为主。这类果蔬中的胡萝卜素含量较低，容易导致人体内的维生素A储备较少。维生素A严重不足时，皮肤和黏膜的抵抗力就会降低，黏膜免疫功能也会下降。橙黄色蔬菜和绿叶菜中富含胡萝卜素，比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等，秋季应该多吃。

常吃有助养胃的食物 秋季是消化道疾病的高发期，频繁吃肥甘厚味之物会让脆弱的肠胃脆弱不堪。南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等可以养胃。另外，酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富且易于消化，也非常适合秋天食用。

用薯类来代替部分精白米面 秋季正是薯类出产的旺季，经常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等，用起来替代精白米面，是非常好的选择。一方面，薯类食物中富含B族维生素和钾、镁等矿物质，膳食纤维也比较丰富，有助于人们获取更多的营养。另一方面，现代研究表明，它们作为主食食用有利于预防高血压等慢性病。(生时)

提神饮料怎么喝才健康？

勿养成长期过量饮用的习惯 慢性病人、青少年要少喝

日常生活中，常见的提神饮料包括茶、咖啡和可乐型饮料这三类。其中，咖啡含的咖啡因最多，可乐型饮料次之，浓茶含的咖啡因较少。

符光雄表示，不同人对相同剂量的咖啡因，其兴奋程度是不一样的。因此，不同的人，选择提神饮料也应有所不同。

比如，平常不喝茶的人，喝绿茶就容易兴奋，就没有必要选用咖啡来提神。常喝茶的人，一杯绿茶已不能满足其提神的需要，可以借助浓红茶或咖啡来提神。

大多数成年人，其咖啡因的耐受量是每天200~300毫克，如果每天摄入的咖啡因超过500毫克，很可能会出现烦躁、易怒、焦虑、失眠等情况。所以，爱喝咖啡的人，除了普通咖啡外，不妨再备点脱咖啡因咖啡，将两种咖啡交替饮用，这样可以减少咖啡因的摄入。如果不想彻夜辗转难眠，最好不要在就寝前8个小时内喝提神饮料。

“无论喝咖啡还是喝可乐

型饮料，都不要养成长期过量饮用的习惯。即便是喝茶，也要适量别过量。”专家提醒，青少年应尽量少喝含有咖啡因的饮料。比如，可乐型饮料中就含有咖啡因，一旦他们喝上“瘾”，容易出现夜里睡眠受影响、白天容易犯困的情况。

另外，喝过量的可乐型饮料，会使孩子们的短期记忆受影响，注意力不集中，从而影响到日常的学习和今后的发展。

有研究发现，可乐型饮料里的

磷和咖啡因，会影响钙的吸收，这对青少年的骨骼发育来说，是极为不利的。除此之外，多数可乐型饮料属于带糖的碳酸饮料，多喝容易让人发胖。

经过连续数小时全神贯注的工作、学习，有些人很容易感到疲惫，这是因为缺乏活动、血液循环不良导致的。在这种情况下，咖啡、可乐不应成为孩子们的提神剂，最好的“提神剂”应该是进行适当的运动锻炼。

每隔一两个小时，就站起来做

做保健操或是快走一段路，是此类人群有效又无不良反应的提神方法。

常食粗粮坚果 有助于健脑强脑

随着年龄的增长，人的大脑和神经系统会逐渐老化。据美国《预防》杂志报道，以下这些“顶尖”的食物可以帮助你健脑强脑、预防老年痴呆症，防止神经损伤。

粗粮 粗粮中含有镁元素，可以增强人的认知功能。另外，粗粮中还含有较多的维生素B6，可打破高层次的同型半胱氨酸。血清中高半胱氨酸的高水平是心血管疾病及中风的风险因素，会导致人体情绪恶化，容易引起心脏病发作。

坚果 杏仁、核桃等坚果在维持血管健康方面发挥很大作用。坚果含有ω-3脂肪酸，有助于降低胆固醇，延缓大脑衰老。

深海鱼 ω-3脂肪酸是提高大脑和神经系统功能的关键元素。深海鱼富含ω-3脂肪酸，能预防精神障碍，有利于心脏健康。

(宗合)

改善饮食习惯 缓解“经前综合征”

■ 本报记者 侯赛

适量补充含50%浓度的黑巧克力

巧克力的口味香浓独特，且其富含的色胺酸有助于合成血清素，不仅可带来喜悦感，也能帮助缓解经前综合征的不适；而巧克力成分中的钙、镁、锌及维生素B6，同样有助于缓解经期综合征。

饮食均衡，适量添加补充剂

日常生活中，要注意做到饮食均衡，并服用可缓解或预防经前综合征的营养素和以下常见食物：

葵花籽

补充B族维生素有助于缓解腹胀、痉挛、疲劳和情绪波动等。葵花籽是维生素B1的重要食物来源。金枪鱼、秋刀鱼等富含维生素B6的食物也应适当补充。此外，全麦面包等也富含B族维生

香蕉

镁对大脑中快乐神经传递素血清素起到调节作用。香蕉中富含微量元素镁，是抗抑郁的极佳食物。富含镁的食物还包括菠菜、豆腐和腰果等。

茶

很多茶都有助于缓解“每月中不快乐的那几天”。洋甘菊茶缓解压力和焦虑，薄荷茶防止反胃恶心。需要提醒的是，经期并不适合喝浓茶。

亚麻籽

亚麻籽不仅含有大量的欧米伽3脂肪酸，而且含有植物雌激素，有助于调节人体内的激素。每天吃一把亚麻籽可平衡女性体内各种激素水平，进而改善情绪，让心情更快乐。

少量多餐，减低血糖波动

进食定时定量，以少量、低卡路里高纤全谷类为主，可稳定血糖，避免低血糖引发饥饿感而不自主地摄取高糖、精致食物，反而导致血糖急升。正餐之间，可吃一根香蕉或一个橘子等低卡路里、高纤维的食物当点心，热量不超过100大卡，能饱食，稳定血糖又不会致胖；点心需避免进食高热量的糖果、蛋糕、甜饼干、巧克力、汽水等食物。

少盐饮食预防经前水肿

身体肿胀是经前的常见症状，为避免水肿，平日应减少摄取高盐食物，在经前一周就特别注意要清淡，要少吃外卖食物、加工食物如罐头、腌制食物如火腿，以及含钠高的薯片，应尽量食用新鲜食物。

失血过多的人

建议女性朋友在经期后，多吃动物血

偏食的小孩子

小孩子不愿意吃饭时，换些花样煮动物血给他们吃，味道很好，可以防止发生儿童缺铁性贫血。

怀孕中后期、产妇以及正在哺乳的女性

建议女性朋友在经期后，多吃动物血

患更年期综合征女性

建议女性朋友在经期后，多吃动物血