

随着生活水平的提高，营养过剩已经不是什么新鲜问题了，营养过剩导致的肥胖、高血压、高血脂等疾病也已为人们所熟知，可另外一种疾病却被人们所忽视——这就是结石。近年来，不仅各种结石的发病率连年攀升，且平均发病年龄也有下降之势。

结石，营养过剩是祸根

常见的结石主要有胆结石、肾结石等。胆结石，是指胆管系统任何部位发生结石的疾病，可分为胆固醇结石、胆色素结石、混合性结石三种。我国曾有大调查显示，在饮食习惯中，凡蛋白质、脂肪或糖类中任何一类吃得较多者，其胆囊结石或胆固醇结石发病率都较高。

国外研究发现，发达国家居民偏爱食用动物性蛋白质和脂肪及精糖类食物，他们的肾结石发病率明显偏高。我国居民经常食用菠菜、甜菜、浓茶等，也容易发生。由此可见，肾结石的发生也是“祸从口入”。

吃油太多易得胆结石

导致胆结石的原因很多，但归结起来主要有以下几点——

- 1.吃饭太油腻。研究显示，吃肥肉多的妇女，患胆结石者比吃素食的要高；
- 2.不吃早餐。长期活动量少、精神抑郁或紧张、过度禁食、不吃早餐等，均可成为结石的隐患；
- 3.缺乏膳食纤维。长期不吃富含粗纤维的青菜、水果、粗粮等，造成膳食纤维缺乏，可导致胆石症发病风险增加；
- 4.过多食用精制糖，致使过多的胆固醇沉积，形成结石。

因此，出现胆结石后，首先需要注意的就是限制食物中胆固醇的含量。含胆固醇高的食物，如动物内脏、蛋黄、鱼籽、蟹黄等，都应尽量避免食用。胆固醇的摄入，每天必须控制在300毫克以内——而许多经常在外用餐或喜食油炸食物的人，日胆固醇摄入量往往会超过800毫克。此外，可以补充一些卵磷脂。卵磷脂能促进脂肪代谢，分解多余脂肪、防止肥胖。富含卵磷脂的食物主要包括深海鱼、大豆及豆制品等。如果有条件，吃些卵磷脂营养补充剂也是不错的选择。

有肾结石少吃粗粮

肾结石的成因比胆结石更复杂，根据结石的类型大概可分为草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸结石等三种。体内草酸的大量积存，是导致肾结石的因素之一。菠菜、豆类、葡萄、可可、茶叶、桔子、番茄、土豆、李子、竹笋等这些人们普遍爱吃的东西，正是含草酸较高的食物。通过研究发现：200克

菠菜中，含草酸725.6毫克，如果一人一次将200克菠菜全部吃掉，食后8小时，检查尿中草酸排泄量为20—25毫克，相当于正常人24小时排出草酸的总量。这类患者可多吃蔬菜、水果等碱性食物，使尿液呈碱性。

此外，食物中所含的嘌呤也是结石的诱因之一。内脏、排骨、各类肉汤、海鲜、干豆类、扁豆、菜花、香菇、木耳等，均含有较多的嘌呤成分。此外，粗粮中也含有较多的嘌呤，应限制食用，而细粮则不会存在这类问题。

最后，肾结石属于钙盐结石，因此患者应限制钙盐的摄入。每天应少于500毫克。含钙高的食物，如牛奶、豆类、小虾等，都应适量食用，或在治疗期间尽量少吃。

■ 相关链接：软水煮饭防结石

对于患有泌尿系统结石的人，除了需要大量喝水外，更要注意饮用水的水质——避免饮用硬水，以控制钙的摄入量。家庭中软化硬水最简单的方法就是煮沸，并多煮一会儿，可将钙镁离子转化为锅垢除掉，使硬水在一定程度上得到软化。除了日常饮用外，最好煮饭、煲汤都使用软水。在熬煮骨头汤时，不要放醋，否则骨中的钙质较易溶出。