

肾结石患者不能补钙？ 连豆制品都不能吃了？

说起“钙”，很多朋友的反应可能是补钙骨头更硬、牙齿更硬，以此类推，有些人就把补钙和结石联系在了一起。临床上有很多患者都会认为肾结石和“钙”脱不了干系，他们中很多人会问，得了肾结石是不是不能吃豆腐，也不能喝牛奶，不能补钙了。

那么，补钙真的会导致肾结石或者使其加重吗？今天就让我们来看看关于肾结石与钙的流言和误区吧。

流言1 老年人补充钙，会形成肾结石

分析：该说法不准确。

肾结石的形成是这样的：当美食被我们吃进肚子后，除了人体需要的营养外，还会产生草酸盐、尿酸盐这类物质。它们被吸收入血后经肾脏排泄时，肾脏会把它们像丢垃圾一样丢进尿里。

正常情况下，这些东西就跟着尿

“滚”出人体了。

但当我们忘了喝水或持续在高温环境下工作时，就会导致尿液浓缩，尿少，体内这类物质待在尿里的时间足够长，就会越长越大，最后逐渐变成了结石。所以，不能简单地说，老年人正常补钙会引起肾结石，年轻人补钙亦是如此。

流言2 有肾结石了，就不能补钙了

分析：该说法不准确。

肾结石患者补钙与正常人补钙是没有显著差异的，对于一些存在骨质疏松或骨折需要补钙的肾结石患者，建议平时可以通过饮食或钙剂适量补钙。

肾脏是结石的高发部位，很多经历过肾结石折磨的患者说起肾结石时不免瑟瑟发抖，那种痛简直“肾似刀绞”，连身强力壮的男子都能被折磨得满地打滚。正因为发作起来特别疼，而且肾结石很容易复发，因此很多患者就特别注意饮食。

经常有老患者再次就诊时会说：“我也不知道咋回事，自从发现结石后，我就特别注意饮食了，不吃钙片、不喝牛奶、不吃菠菜，但还是有肾结石。”临床上像这样的患者很多，他们多数会认为结石是含有大量的碳酸钙的，补钙会加重肾结石。那么，到底肾结石患者补钙会不会加重病情？答案就是不会。

有研究表明，75%的肾结石都是由草酸钙造成的，当草酸和钙相遇时，会形成难溶的草酸钙。尿中的草酸和钙结合是形成肾结石的主要诱因，对于预防肾结石来说，减少尿中的草酸和钙确实很重要。但这两种物质，并不是“多吃就患上肾结石，少吃就不会患上肾结石”那么简单。

流言3 患上肾结石后，菠菜炖豆腐、小葱拌豆腐 甚至是豆腐或豆制品都不能吃？

分析：并非如此。多项研究证明，以上食物并不会增加患肾结石的危险。

尿钙少，则肾结石风险减小。而蔬菜中的钾、镁元素都能帮助减少尿钙流失。所以，如果食物中的草酸真的很多，不如干脆把它和高钙食物一起吃，比如菠菜炖豆腐、韭菜炒豆腐、小葱拌豆腐之类，这样反而能减少草酸的吸收量。因为高草酸食物与高钙食物在肠道内就形成了草酸钙，形成的草酸钙会直接从肠道内粪便排出体外了。

单独的豆腐也不会让人有肾结石，不仅如此，豆腐还能避免肾结石的

发生。豆腐中的草酸含量很低，特别是卤水豆腐和石膏豆腐，而草酸是导致肾结石最常见、最主要的原因。豆腐中的草酸含量低可能是因为浸泡大豆的过程中一部分草酸溶解到水中被洗去了，或者是因为豆腐凝结后会挤压或自然放置去掉一部分水，而草酸会随着这些水被去掉。由豆腐进一步加工而成的食品(豆腐干等)草酸含量也不会高。

因此，即使是结石风险较高的人，也可以适量吃豆腐，而健康人更没有必要担心吃豆腐或者豆制品引发结石了。

据中国经济网

秋季更易过敏？ 专家教你科学应对

皮肤瘙痒、涕泪横流、呼吸不畅……季节交替时节，过敏体质人士备受困扰，甚至有部分人感到秋季过敏比春季来得更猛烈一些。

成都市中西医结合医院过敏反应科主治医师何弦在接受采访时介绍，秋天的过敏原主要是尘螨、霉菌，以及蒿草、葎草、豚草等杂草花粉。具体来说，夏末秋初的湿度和温度为尘螨创造了适宜的生存环境，也非常适合霉菌的生长。同时，秋季干燥的空气，更有助于致敏花粉在空气中肆意飘散。

何弦指出，春季花粉浓度虽然高于秋季，但秋季花粉的致敏性更强，蒿草花粉就是重要的致敏原之一，部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。此外，秋季空气干燥且紫外线较强，皮肤易流失水分、屏障功能减弱，一旦接触到细小颗粒的过敏原，就更易产生皮肤过敏反应，让瘙

痒、红肿、丘疹等症状接踵而至。

“对于季节性过敏，尤其是花粉过敏，及时用药非常重要，可以控制症状，避免影响生活质量和出现更严重的并发症。”何弦表示，一般来说，过敏季来临前的1至2周就要服用抗过敏药。即使已出现症状，立即规范用药仍可减轻过敏症状。即使无症状，对花粉过敏的患者也可服用抗过敏药，以免病情加重。

除遵医嘱用药外，还有什么方法可以预防秋季过敏？何弦建议，定期清洁家居环境，常打扫尘螨、霉菌和花粉聚集的地方。关注室内空气质量和湿度，必要时可以使用加湿器。定期开窗通风，可选择花粉浓度低、风小的时段。出门时戴好口罩或护目镜，回家后及时洗手洗脸并冲洗鼻腔。此外，健康饮食，合理运动，保证充足的睡眠也有利于减轻过敏症状。

据人民网

秋季容易情绪低落 如何进行自我调适？

秋季气温下降，植物变黄了，环境中弥漫着一种萧条之气。处暑有三候，有一候就是天地始肃。人们会感觉到有点疲倦，有点凄冷，有点郁闷，甚至有些焦虑抑郁的情绪，这些情况都是很常见的。

那么，如何祛除不良情绪呢？

第一，要睡好觉，做到早睡早起。

第二，做一些运动，大家可以游秋赏秋。第三，增加蛋白质的摄入。在刚过去的三伏天，人们经历了燥热，出汗较多，身体处于相对虚的状态。古人云：一夏无病三分虚。增加蛋白质的摄入可以增强抵抗力，提升元气，缓解抑郁情绪。

据健康中国微信公众号

榴莲怎么吃才健康？



热带水果榴莲以独特的香味和口感获得不少人喜爱。怎么吃榴莲才更健康？

上海市同仁医院营养科主任谢华对记者表示，榴莲的含糖量高，血糖控制不理想的糖尿病患者、减重期人群、体重增长过多的孕妈最好少吃或不吃榴莲。

这位专家表示，在水果中，榴莲的钾含量不低，因此肾功能不全伴有血钾升高者不适合吃。另外，对榴莲过敏者也不能吃榴莲。

这位营养科专家解释，榴莲含有丰富的营养成分，其中包括较多的不溶性膳食纤维，可促进肠道蠕动、改善便秘；榴莲中的脂肪以单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸为主，对心血管

有益；榴莲的蛋白质含量在水果中属于较高；榴莲中还含有丰富的维生素和矿物质，比如：硒，这是人体中重要的抗氧化营养素，在调节机体免疫、促进健康中发挥重要作用。谢华指出，只要能接受榴莲的独特香味，吃了榴莲后没有什么胃肠道不适，人人都可以吃，包括老人、小孩。

吃榴莲有哪些注意事项？谢华指出，榴莲热量高，因此在两餐之间吃比较合适，作为加餐，民众每次食用200克左右为宜，如果吃了过多的榴莲，相应的正餐主食就要少吃。

谢华表示，新鲜榴莲应存放在阴凉通风处，避免阳光直射，切开后的榴莲应尽快食用或冷藏保存。

据中新网