



日常生活中應注意的飲食習慣

顏宗海醫師 林口長庚紀念醫院 腎臟科系

近年來食安新聞頻傳，很多民眾對吃的安全也日趨重視，會注意相關新聞以避免於生活中誤食到黑心食品。其實，以學理而言，若不小心吃到黑心食品，其中所含的水溶性化合物多可經由腎臟排出，然而對腎友而言，由於其腎臟已經失去功能，無法順利排出，造成化合物累積於體內，因此屬於較敏感族所以在飲食方面應該更加注意，也要掌握正確的健康飲食原則，才不會對身體造成傷害。

一、多吃天然食物，少吃加工食品

美國腎臟基金會的腎臟疾病結局質量計劃（Kidney Disease Outcomes Quality Initiative, KDOQI）指出，透析病人應採取低磷飲食，並建議每日磷攝取量為 800-1000 毫克。由於磷離子是經由腎臟排出，若長期大量攝取高磷食物，腎友將無法順利把磷排出體外，可能會導致高血磷症，帶來不良的健康影響。日常生活中很多天然食物都屬於高磷食材，例如全穀類、內臟類、核果類及豆類、奶製品、新鮮肉類及海鮮等，但這些食物所含的磷為有機磷，其生物利用率較低，比較不會被人體吸收。此外，很多加工食品當中含有合法添加的磷酸鹽，這些人工添加的磷為無機磷，其生物利用率較高，容易被人體吸收，因此建議腎友在日常生活中，應多吃天然食物，並選擇磷酸鹽含量較低的加工食品。

醫界普遍認為亞硝酸鹽為必要之惡，亞硝酸鹽主要用於肉品的防腐（如烤香腸、臘肉、火腿、熱狗、培根、醃製品等），可預防肉毒桿菌的污染，亞硝胺為人類可能致癌物，與口腔癌、食道癌、胃癌、孩童血癌及鼻咽癌的發生有關。為了避免亞硝胺的暴露，加工肉品最好避免高溫調理，可以蒸煮取代，食用時最好能搭配新鮮蔬果或綠茶。另外，含亞硝酸鹽食品最好不要與富含胺類的海鮮同時食用，以避免大量亞硝胺合成。

雖然食品添加物有其存在的必要，衛福部也訂立「食品添加物使用範圍及用量標準」來規範添加物的使用，但是過去衛生主管機關稽查時，還是發現有少數業者違法過量使用食品添加物，或違法添加未被核准的化合物，甚至使用工業等級的添加物來替代食品等級。因此多吃天然食物，少吃加工食品，才是保健養生的不減定律。

二、少吃高溫烹調食物，改以低溫烹調

研究指出超過 100°C 以上的高溫烹調方式如油炸、油煎、大火快炒或燒烤等，會讓食物分子結構改變，產生危害人體的可能致癌化學成分，維生素及礦物質也會因高溫而流失，產生食物高溫劣敗的現象。美國食品藥物管理局曾提醒民眾，碳水化合物經過高溫烹調，會產生可能致癌物質丙烯醯胺，蛋白質經過高溫烹調後會產生可能致癌物質異環胺，油脂加熱後會有可能致癌物質多環芳香碳氫化合物的煙霧產生。

因此，為了避免攝取過量到可能致癌物，建議民眾調整飲食習慣，少吃高溫油炸食品，改以清蒸或水煮的健康烹飪方式。

三、食品正確保存，避免黴菌毒素污染

台灣環境溫暖潮濕，食物若保存不當容易受到黴菌污染，產生對人體有害的毒素。舉例來說花生類產品容易受到黃麴毒素汙染，黃麴毒素為人類確定致癌物，具有肝毒性。另外，咖啡若不當保存，會受到赭麴毒素污染，赭麴毒素為人類可能致癌物，具有腎毒性。

這兩種黴菌在低溫時不會產生致癌毒素，因此開封後須冷藏保存。除了適當保存外，應避免一次購買大量的食品，並盡量選擇真空包裝的商品，就可以將黴菌污染的可能性降到最低。

四、正確清洗蔬果，減少農藥殘留

農民在種植蔬果時，可能因農藥使用不當而造成殘留問題。雖然主管機構常不定期抽查賣場裡的蔬果，但農藥殘留問題還是時有所聞。因此建議：

- (1) 少吃輪番採收的蔬果，因輪番採收的蔬菜需多次噴灑農藥，而且可能出現相鄰農地交互污染的情況。
- (2) 多吃當季盛產的蔬果。
- (3) 少吃搶收的蔬菜，因為蔬果噴灑農藥後，都會預留安全採收期，如此農藥才能揮發，提高蔬果的安全度。但每當颱風來臨前，少數農民為了搶收，常會忽略安全採收期。
- (4) 購買有台灣優良農產品或產銷履歷農產品標章的蔬果。
- (5) 正確清洗蔬果，蔬果清洗最好的方式是將蔬果浸泡在裝滿水的盆子，維持流動清水洗 15 分鐘以上，若有凹凸不平的表面再以軟毛刷清洗，並將凹陷的蒂頭或葉菜類接近根部的莖切除，即可將農藥殘留降至最低。坊間流傳使用鹽水，蔬果洗潔劑，小蘇打，洗米水等來清除殘留農藥，其效果皆不如流動清水來得好。

2017 年 1 月媒體報導指出，食藥署預計開會討論是否放寬食品中磷酸鹽的含量標準。磷酸鹽為合法的食品添加物，目前法規規定每公斤加工肉品的磷酸鹽含量不得超過 3 公克，未來將會針對不同品項的食品放寬添加標準。

但是，考量到台灣洗腎人口眾多，洗腎盛行率居高不下，高血磷症對於腎臟病及心血管疾病不良影響，在加上目前國內並未強制加工食品需標示人工添加的磷酸鹽含量，可能會導致腎友不知道吃入多少的磷酸鹽，因此建議腎友應於日常生活中，避免攝取到含有過量磷酸鹽的加工食品。