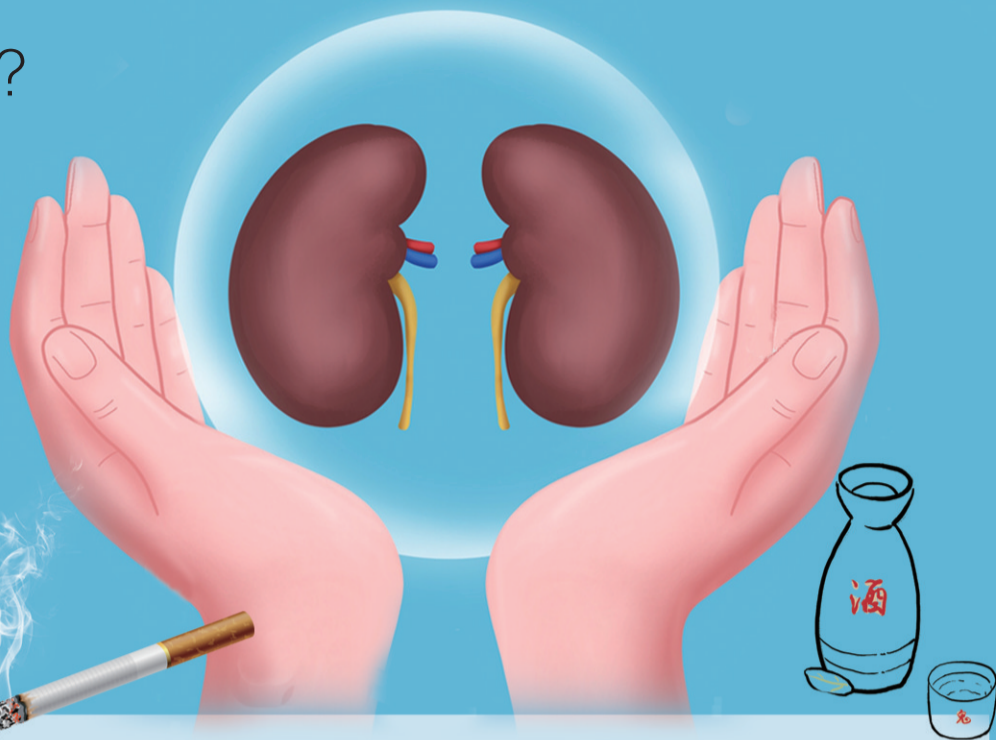




## 合理饮食对肾好,你做得怎样?

# 保护好肾脏,您应该怎么做!



肾是人体“净化器”,肾好,一切都好。

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。想要对肾好,应该怎么做?本期健康问诊收集了医护大咖们的观点,给您最专业最权威的答案。 ■ 蔡富根/整理

### 养肾提醒:要重视尿检

喝多点水或酒就跑厕所,容易被看作“肾不好”,这是真的吗?国际著名肾脏病专家、广东省人民医院院长余学清教授在既往的名医大讲堂上就明确指出,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,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。

到了肾病终末期,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,最严重的,就是进入了尿毒症,需要开始透析治疗。

因此,余学清教授强调,不能靠感觉判断肾好不好,要重视尿检。

在肾病专家、广东省人民医院东病区八区(老年肾脏病科)主任郝文科看来,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。

### 养肾之一——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;钾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。

### 养肾之一——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当喝水。

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。

### 养肾之一——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,产生大量的高氮废物,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。

**特别提醒:**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,不要蔬菜汤泡饭吃。

### 养肾之一——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,这样对肾最好。

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。

**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。

### 推荐几道补肾家常菜

#### 白灼秋葵

秋葵具有强肾健体的功效,经常食用帮助消化、增强体力、保护肝脏、健胃整肠,能强肾补虚。

白灼秋葵,准备大蒜、小红椒切末,秋葵洗净去柄,开水锅中放少量盐、油,下秋葵焯水至翠绿色,开锅后约煮2分钟就差不多。捞出秋葵过凉水,改刀切成小段装盘,用耗油和生抽兑汁浇在秋葵上,撒上蒜末辣椒,将油烧至开始冒烟,淋在辣椒蒜末上即可。



#### 山药土鸡汤

山药能“益肾气、健脾胃、止泻痢、化瘫涎、润毛皮”,有增强人体免疫功能的作用。提高人的记忆力,常食之可健身强体、延缓衰老,是人们所喜爱的保健佳品。

山药土鸡汤,土鸡收拾干净切好备用,山药洗净去皮,切成块,放入水中泡着,防止氧化变黑。锅里烧水加料酒生姜,放切好的鸡块进去焯水,煮出血沫捞出冲洗干净。上砂锅倒入鸡块加水,水要多放点,中途加水汤不好喝,中小火炖半小时,加盐加入山药,再炖20分钟放几颗枸杞,就可以出锅了。



#### 韭菜炒虾仁

韭菜具有温中开胃、行气活血、补肾助阳、散瘀的功效。

先把虾处理好,锅里烧水加入料酒,放虾进去煮至虾身变红,捞出去虾头虾线剥皮,只留虾仁。生姜切丝,韭菜洗净切2厘米左右长段,准备一个鸡蛋打散,搅拌的时候加点水,炒出来更嫩。起锅烧油,倒入打散的蛋液,翻炒成型铲出备用。锅里放油,放姜丝炒香,倒入虾仁,中小火翻炒2分钟,炒出虾仁的香味,倒入生抽少许水,倒入成型的鸡蛋和韭菜,大火翻炒至韭菜断生加入少许盐调味即可。



■ 资料来源:《广州日报》等