

第六章

礦物質知多少——鈉質、鉀質及磷質

當腎臟功能衰竭時，人體排洩多餘礦物質，特別是鈉質、鉀質及磷質等的功能亦同時減弱。這些礦物質便很容易積聚在體內，若血內的水平過高，能引致多種身體不適及症狀，甚至有生命危險。因此，腎病患者應多加注意，要因應病情而攝取適量的鈉質、鉀質及磷質。

(一) 鈉質

1. 鈉質的功用

鈉質在人體內的生理功能包括維持體內的水分與酸鹼平衡，及有助傳送神經訊息等。

2. 鈉質與腎衰竭

在正常情況下，人體會自行控制和調節鈉質的平衡，將多餘的鈉質經過腎臟，隨尿液排洩出體外。

當鈉質因腎功能減弱而積聚體內時，容易導致高血壓、水腫、甚至因肺積水而引起呼吸困難等。若出現了以上的情況，腎病患者就更應注意減低每天鈉質的攝取量。



血鈉過高容易導致高血壓及水腫

3. 鈉質的主要來源

在日常飲食中，鈉質主要來自食鹽、高鹽分的調味料及配料。由於食鹽的成分有 40% 是鈉質，而每天進食 1 茶匙（約 4 至 5 克）鹽，已含 1600 至 2000 毫克，差不多等於腎衰竭患者全日鈉質的最高容許攝取量。實際上，天然的食物本身只含少量的鈉質，但經醃製過的食物，則含大量的鈉質，腎病患者如需要限制鈉質的攝取量，則這類食物和調味料都要盡量減少進食（見表 6.1）。

表6.1 主要的高鈉食物的分類如下：

種類	高鈉
生果類及硬殼果類	涼果—話梅、加應子、陳皮、鹹薑、用鹽炒過的硬殼果
蔬菜類及豆類	醃製過的菜—梅菜、鹹酸菜、五柳菜、榨菜、冬菜、醬瓜等罐頭蔬菜
肉類	加工醃製過的肉類—臘鴨、鹽焗雞、豉油雞、燒味、滷味、火腿、烟肉、鹹魚 罐頭食品—肉醬、肉類、家禽、沙甸魚、豆豉鯪魚 蛋類—鹹蛋、皮蛋
五穀類	鹹餅乾
奶類	所有奶類包括：全脂、脫脂、部分脫脂、植脂及加工提煉過的如甜煉奶 奶品類—乳酪、芝士等。
飲品	保衛爾、雞精、罐頭飲品、朱古力、谷咕粉、好立克、罐頭湯、紙包湯
其他	茶樓點心—蝦餃、燒賣、叉燒包、蘿蔔糕 零食—薯條、蝦條、芝士圈等 調味料—鹽、豉油、蠔油、茄汁、茄醬、喼汁、外國醬汁、南乳、鬆肉粉、味精、梳打粉 用鹽醃過之豆製品—腐乳、麵豉、豆豉

註：這些食物可經營養師的指導下少量進食。

4. 低鈉質（鹽）飲食

由於不少腎病患者都有食慾不振的情況，而低鈉質（鹽）飲食又乏味，因此，腎病患者在限制攝取鈉質時，應該多花心思及嘗試採用一些低鈉質的調味品來添加食物的色、香、味，藉此幫助增加食慾及飲食的趣味，最重要是使患者攝取充足的營養，這亦是本書的主要目的之一。關於低鈉質調味品的詳情，可參考第九章〈腎病飲食的正確烹調法〉。

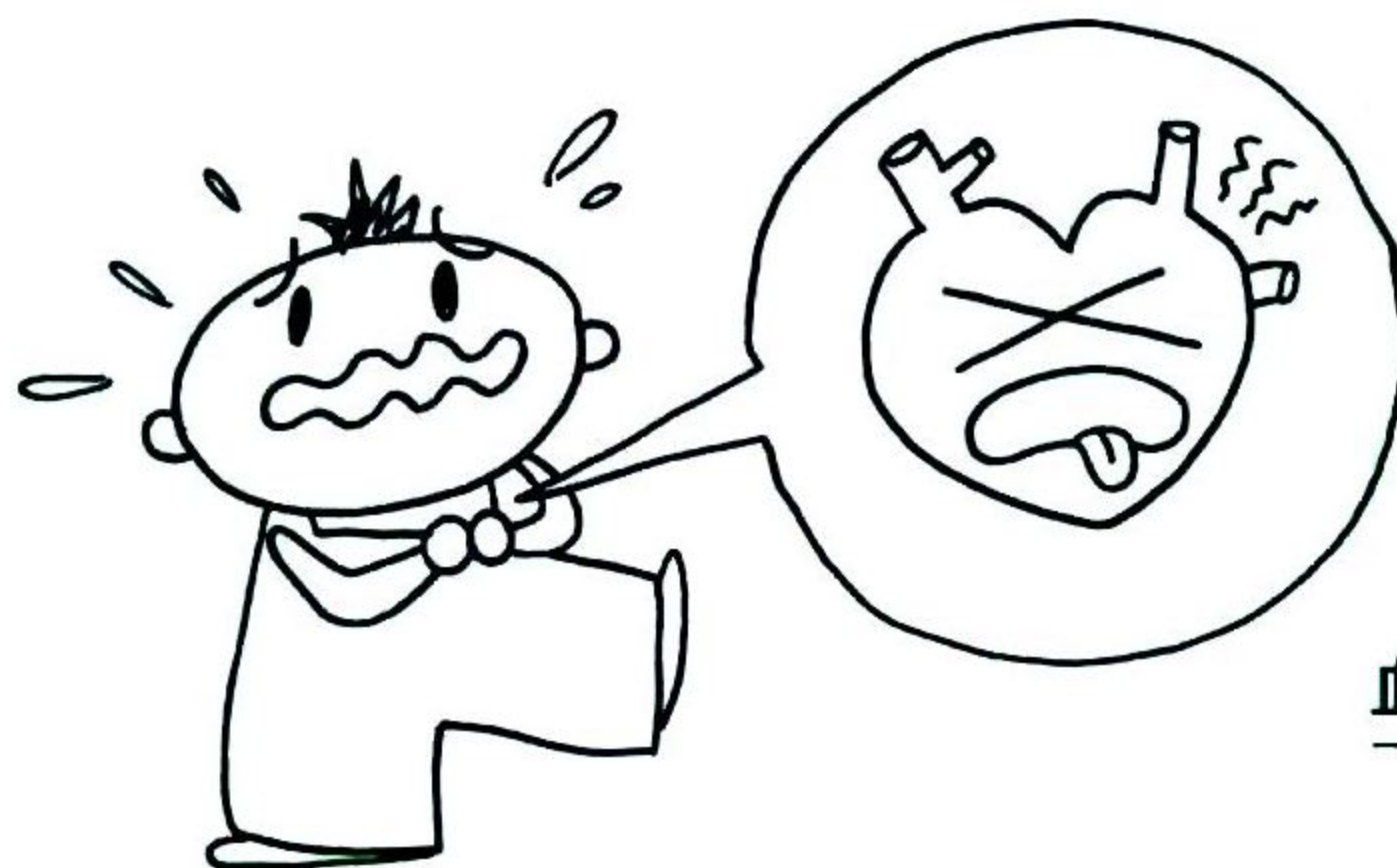
（二）鉀質

1. 鉀質的功用

鉀質的主要功用包括維持神經和肌肉的活動性，亦參與保持正常的心跳規律。

2. 鉀質與腎衰竭

體內多餘的鉀質主要經由尿液排出體外。當腎功能減弱時，體內鉀質便容易積聚及引起血內鉀質過高，引致肌肉癱瘓、心跳減慢，甚至心臟停頓，因而導致死亡等病症。因此，減少攝取鉀質對高血鉀的腎病患者是極重要的。



血鉀過高容易導致心臟停頓

3. 鉀質的來源

鉀質可來自動物及植物性食物。一般來說，天然的動物性食物只含少量鉀質，而植物性食物，尤其是水果及蔬菜，則含較高鉀質（見表 6.2 及 6.3）。這並不表示不可以進食水果及蔬菜，因這些食物還能供給人體多種必需的維他命、礦物質及膳食纖維。血鉀過高的腎病

患者每天亦可進食 2 至 3 份低鉀或中鉀的水果及蔬菜。

由於需要限制鈉質的攝取量，很多腎病患者便改用一些代鹽產品，其實這是一個大大的錯誤，因為代鹽的鈉質含量雖低，但含大量鉀質，因此代鹽並不適合腎病患者食用。此外還要減少進食乾豆類，如紅豆、黃豆、蓮子等，及硬殼果，如瓜子、栗子、花生、核桃等。

表6.2 每份水果含鉀量

低鉀 < 150mg			中鉀 150 – 250mg			高鉀 > 250mg	
種類	重量 (克)	分量	種類	重量 (克)	分量		
蘋果	110	1個細	荔枝	120	5粒	蕉、榴槤、椰子、番石榴	
梨	110	1個細	芒果	100	¼個		
車厘子	100	8粒	中國橙	120	1個大		
提子	90	10粒	金山橙	120	1個細		
西柚	100	½個	木瓜	100	½杯		
柑	100	1個細	黃皮	80	10粒		所有乾果 例如： 杏脯、西梅、杏子乾、無花果、提子乾
桔仔	100	2個	楊梅	100	4粒		
鮮菠蘿	100	2片(½杯)	柿	120	1個大		
布祿	150	1½個	哈密瓜	100	½杯		
甘蔗	150	1條5吋長	蜜瓜	100	½杯		
西瓜連皮	230	½磅	楊桃	120	1個細		
沙田柚	100	2片	奇異果	80	1個中		
檸檬	120	1個細	士多啤梨	80	6粒中		
罐頭果(去糖水)	100						

表6.3 每100克 (半中號碗) 蔬菜含鉀量

低鉀 < 150mg	中鉀 150 – 300mg			高鉀 > 300mg			
青瓜	白菜	芽菜	椰菜	青椒	菠菜	蕷菜	椰菜花
節瓜	芥蘭	邊豆	生菜	荷蘭豆	西蘭花	椰菜仔	芥菜
冬瓜	茄子	中國生菜		白豆角	大蒜	蓮藕	番瓜
絲瓜	塘蒿	青豆角		葱	馬鈴薯	番薯	芋頭
洋葱	番茄	津菜	甘筍	紹菜	*馬蹄	*薑	
黃芽白	蘿蔔	西芹	西洋菜	菜心	*紅辣椒		
					*菌類：冬菇、草菇、金針、雲耳		

* 此類食物可用少量作配菜

(三) 磷質

1. 磷質的功用

磷質是構成骨骼、牙齒及細胞的重要成分，亦參與能量代謝及儲存的過程。

2. 磷質與腎衰竭

體內的磷質及鈣質的均衡主要由腎臟控制。當腎臟功能衰退時，體內的磷質會積聚，容易引起血磷過高而致連鎖反應，如降低鈣質吸收、減少製造維他命 D 及導致骨骼毛病等。如腎病患者的血磷過高，便需要限制磷質的攝取量，並可能同時須要服食降血磷藥，以減低磷質的吸收。

3. 磷質的來源

磷質可來自動物及植物性食物。含高磷的食物主要有：肉類、魚類、奶及奶品類、全穀麥類及豆類等（見表 6.4）。由於大部分高磷質食物同時亦是高蛋白質食物，所以腎病患者在限制蛋白質食物時，已有助減低磷質的攝取量。



血磷過高容易
導致骨骼毛病

表6.4 主要的高磷食物的分類如下：

種類	高磷食品
生果類及硬殼果類	所有乾果—西梅、杏脯、提子、無花果、棗 硬殼果—花生、合桃、栗子等
蔬菜類及豆類	粟米、薯片、薯條、菠菜 乾豆類—黃豆、紅豆、黑豆、蠶豆、眉豆、赤小豆、綠豆 菌類—冬菇、香菇、磨菇
肉類	內臟—腰、肝、心、腸、脊髓、牛仔肉 高脂肪魚類—沙甸魚、魚卵、連骨吃的魚、蝦米及瑤柱
五穀類	全麥穀類—麵包、麥皮、全麥維（All Bran）、維他麥（Weetabix）
奶類	所有奶類包括：全脂、脫脂、部分脫脂、植脂及加工提煉過的如甜煉奶 奶品類—乳酪、芝士等
糖類	朱古力
飲品	保衛爾、媽蜜、好立克、阿華田、朱古力飲品如谷咕
其他	燉品、肉湯

註：這些食物可經營養師的指導下少量進食。