

## 【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

### 社會組 科學文章表單

**文章題目：** 鮮奶茶=腎結石?!

**文章內容：** ( 限 500 字~1,500 字 ) 喝鮮奶茶會有腎結石嗎

現在社會飲料店非常發達，走幾步就有一間不一樣的連鎖店，而各個店家都一定會有一種叫做鮮奶茶的產品，現代人也非常愛喝，但有網路謠傳聽說鮮奶茶會造成腎結石，究竟是真是假的呢？

茶葉裡面有一種叫做草酸的物質，而牛奶裡則有鈣質，當草酸和鈣互相結合時會形成不被溶解、不被吸收的草酸鈣結石。兩者的結合在化學反應上是成立的，但在人體內卻沒有機會留下，因為草酸會和鈣在腸胃道中結合後，就會隨著糞便離開身體，並沒有機會到達腎臟形成腎結石。

腎結石是屬於長期以來的飲食習慣所造成的疾病。主要會造成原因有家族病因、水分攝取少、高鈉飲食、高普林飲食或是用藥狀況，並不是單方面吃富含草酸或鈣的食物就會產生的。攝取過多草酸食物會影響礦物質的吸收，所以在攝取鈣質時，應避免同時食用富含草酸的食物，富含草酸的食物如：茶、啤酒、草莓、葡萄、巧克力、菠菜、芹菜、芥菜、韭菜、杏仁、腰果等等，這樣才能使吃進去的鈣充分利用，不讓鈣質缺乏。

預防腎結石的口號：

一、別忽略汗水所造成的體液流失 ( 要多喝水 )

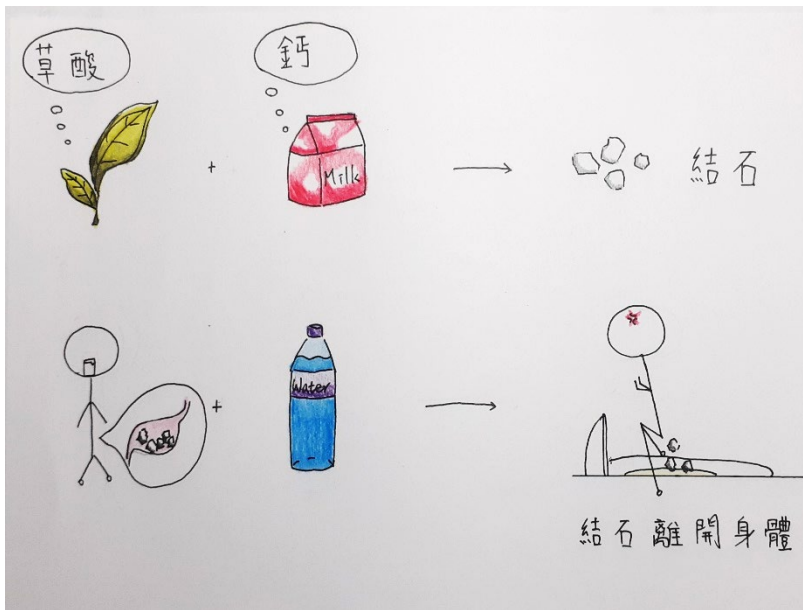
二、注意鈣質 ( 足量鈣質飲食 )

三、不是所有的腎結石都相同(腎結石有 4 種: 鈣結石、尿酸結石、感染性結石及膀胱酸結石)

四、腎結石不會只有一次 ( 防結石飲食 )

五、當有腎結石，不要氣餒 ( 防結石飲食 )

鮮奶茶可以適量飲用，但是大家要多補充水分，也要攝取足夠的鈣質，並且減少高鈉、高蛋白的攝取，這樣才不會造成結石無法排出身體或是缺乏鈣質的情況，如果有身體不適，應適時就醫診治並遵照醫生的囑咐好好治療。



### 參考資料

1. 食藥關謠專區
2. HEHO health & hope 喝這些會得腎結石？其實取決於你的飲食習慣啊！
3. 長庚醫院 漫談腎結石的飲食治療