

菠菜與豆腐 一起吃！

很多人有這樣的疑問：「菠菜和豆腐會導致結石不能一起吃」，不過事實並非如此！經過研究人員著手調查證實了這個謠言，綜合出以下三點：

1. 菠菜中的草酸與豆腐分解出的鈣質，會在腸道結合成草酸鈣，但**草酸鈣不會被腸道吸收，而是會形成糞石後隨著糞便排出**，所以菠菜與豆腐並不會造成身體結石的問題。
2. 草酸鈣結石的主因，是高草酸血症所導致，在攝取**含有草酸的食物，反而要同時攝取鈣質**，提高草酸和鈣離子在腸道結合的機會，以減少身體吸收草酸，進而降低草酸鈣結石的風險。
3. 幫助排出碳酸鈣結石的簡單方法是攝取足夠水分，**健康成人每日飲水量最少2000 c.c**，相當於四瓶寶特瓶，但要注意在一小時內飲水不超過1000c.c，以免發生水中毒。

