
MOI/ADOBE STOCK

飲食健康

每天一杯黑咖啡 他竟喝到腎衰竭

文｜余筱琪整理

很多人以為，食物發黴了只要切掉壞的部分，或者高溫煮沸就沒事，但事實上，有一種毒素正悄悄盯上你。

FABIO BALBI/ADOBE STOCK



因儲存不當而發霉的咖啡豆或其他乾貨，可損害腎臟。

想像一下，在一個潮溼悶熱的午後，你走進廚房，打算為自己沖一杯香醇的黑咖啡，順便抓一把標榜健康的堅果當下午茶。這看似極致養生的生活習慣，卻可能隱藏著讓你腎衰竭的致命危機。

受潮的咖啡豆 養生達人竟喝到腎衰竭

在腎臟科門診中，經常會遇到令人遺憾的案例。腎臟專科醫師洪永祥在其社群平台發表文章指出，一位 50 多歲的李大哥，生活極其自律，菸酒不沾，且勤於運動，是標準的養生模範生。然而，他有個節省的習慣——常趁特價時，大量囤積大包裝的咖啡豆。

直到某天，李大哥在晨跑時突然暈倒送醫，檢查結果令人震驚——他的腎功能過濾率（eGFR）竟然掉到 10 以下，確診為慢性腎衰竭第五期。在排除了糖尿病、高血壓等常見病因後，醫師才發現，禍首就是他櫥櫃裡那些因為受潮、變色卻捨不得丟棄的咖啡豆。

李大哥當時不解地問：「醫師，我以為泡咖啡是用熱水煮，應該殺菌了吧？」洪醫師語重心長地提醒，這種名為「赭麴毒素」的隱形殺手，必須加熱超過 280℃才會分解，一般的滾水 100℃根本無法消滅毒素。

揭開「赭麴毒素」的真面目：它為何專挑腎臟下手？

這種被醫學界稱為「腎臟定時炸彈」的赭麴毒素A（Ochratoxin A,OTA），是由特定黴菌產生的天然毒素。它最恐怖的地方在於具備強烈的「親腎性」，它進入人體後就愛往腎臟鑽。

強大的破壞力：腎臟就像人體的濾水器，而這種毒素會讓腎臟細胞發炎、纖維化，就像往濾網裡灌水泥，讓過濾功能徹底癱瘓。

超長「待機時間」：洪醫師指出，研究發現赭麴毒素在人體內的代謝非常緩慢，半衰期長達 35 到 50 天。如你元旦喝下的一杯問題咖啡，到了元宵節，毒素可能還在你的腎臟裡作怪。

吸入也會中招：醫學期刊曾記載，一對農夫夫妻僅僅是因為清理受潮的穀倉，太太就出現噁心、倦怠和食慾不振的症狀，醫師最後追查是因為患者長時間吸入與接觸了含有赭麴毒素 A 的粉塵，就引發了急性腎衰竭。

警惕！三大變身「毒藥」的國民養生美食

這種赭麴毒素 A，並不是只存在農場，它其實常見於我們的日常生活環境。世界衛生組織早就指出，黴菌毒素並不是只有吃進去才有問題，長期低劑量的吸入或接觸，也可能造成健康影響。洪永祥醫師特別點名了三類最容易被忽視的危險名單，提醒大家檢查自家的儲藏室：

1. 低價且來源不明的咖啡豆

東南亞等地區氣候潮溼，咖啡豆在採收、運送過程中只要溼度控制不當，就會長黴。有些廉價咖啡豆會利用「重烘焙」來掩蓋黴味，你以為喝到的是焦香味，其實可能是黴菌的屍體味。尤其是磨好的咖啡粉，受潮速度是豆子的 10 倍。

2. 乾貨糧倉

紅麴常被用來降血脂，但若發酵不當會產生「橘黴素」，這與赭麴毒素是孿生兄弟，殺傷力極大。此外，開過後沒放冰箱的花生、薏仁、綠豆，在溼度高的環境下，即使肉眼看不見黴菌茸毛，毒素可能早已超標。

3. 容易被忽略的五穀粉與即溶燕麥

很多人早餐愛喝五穀粉，但粉末極易吸溼。如果湯匙是潮溼的就使用去挖，或者夾鏈袋沒封好，整罐粉末就會變成黴菌的溫床。

守護腎臟五招 讓你的生活「不倒黴」

面對看不見的威脅，我們不需要恐慌，但必須要有「斷捨離」的智慧：

1. 小量購買：買食物不要貪大包裝便宜，以一週能吃完的量為佳，「新鮮」就是最好的抗毒劑。

2. 善用密封與冷藏：乾貨、咖啡豆、中藥材開封後，請務必裝入密封罐，並放入冰箱。低溫能有效抑制黴菌排毒。

3. 異狀即丟：只要發現堅果殼裂開、米粒變黑，或聞到陳舊的油脂味，請立刻整包丟棄，千萬不要只挑掉壞的部分。

4. 環境除溼：保持家裡溼度在 60% 以下，這是黴菌最討厭的環境。

5. 定期清理霉斑：廚房或浴室霉斑，應使用稀釋漂白水擦拭，並保持通風。

腎臟是一個沉默的器官，它不痛不癢，往往等到出現泡泡尿、水腫時，功能已經受損大半。請把這些信息分享給身邊愛囤積食物的長輩，告訴他們：省那一點錢，真的不值得拿後半輩子的健康去賭。

（本文經授權摘編自洪永祥醫師 FB）

保健常識

專家揭秘蛋白質的真相與誤區 上

編譯｜高新宇

蛋白質是人體必需的重要營養素，廣泛存在於膳食中。蛋白質攝入不足會導致嚴重的健康問題，包括營養不良和肌肉流失。

關於每日蛋白質攝入量，以及最佳蛋白質來源，卻流傳著許多誤區和誤解，哪些是事實？哪些是謬論？關於飲食中的蛋白質，我們究竟應該瞭解些甚麼？蛋白質攝入過量會有甚麼問題嗎？有些人是否比其他人需要更多的蛋白質？哪些是最佳的蛋白質來源？本文記錄兩位專家，一位是減肥外科醫生，另一位是營養師，為我們解答一些最常見的問題。

大豆、藜麥和奇亞籽等也是完全蛋白質。



FABIO BALBI/ADOBE STOCK

加州噴泉穀橙海岸醫療中心外科減肥醫療主任摩爾·阿里（Mir Ali）醫學博士，告訴《今日醫學新聞》（MNT）：「蛋白質對人體的許多功能至關重要，包括：激素調節、身體成分的結構和修復、消化系統健康，以及肌肉維持。」正如預防心臟病營養師邁克爾·魯滕斯坦（Michelle Routhenstein，理學碩士、註冊營養師、認證糖尿病教育專家、認證營養師）進一步解釋：「充足的蛋白質有助於增強肌肉力量、提升運動表現、維持能量平衡、促進恢復、增強飽腹感、延緩衰老，並維護心血管代謝健康。」

肉類真的是獲取蛋白質的最佳來源嗎？

大家可能都熟悉魚類和肉類是蛋白質最佳來源的說法。有一種廣為流傳的觀點認為，某些氨基酸是構成蛋白質的分子，但只能從肉類中獲取，所以有人認為素食者可能無法獲得所需要的所有蛋白質。

然而，魯滕斯坦告訴我們，這種說法並不準確，「『完全』蛋白質包含所有九種必需氨基酸，分別是組氨酸、異亮氨酸、亮氨酸、賴氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、蘇氨酸、色氨酸和纈氨酸。」這位營養師解釋道：「肉類、家禽、雞蛋、乳製品和魚類等動物性食物，通常是完全蛋白質，這意味著它們都含有足量的九種必需氨基酸，但一些植物性食物，包括：大豆（豆腐、天貝、毛豆）、藜麥、蕎麥、大麻籽和奇亞籽，也是完全蛋白質。至於其他植物性蛋白質來源，只要一天中食用各種豆類、扁豆、全穀物、堅果和種子，也能輕鬆提供身體所需的所有必需氨基酸。」

阿里對此表示贊同，並指出，雖然「某些成分，如：膠原蛋白、彈性蛋白和肌紅蛋白，雖然主要存在於動物性蛋白質中，但植物性蛋白質等替代來源也同樣有效」。（待續）

資料來源：www.medicalnewstoday.com

夏季保健

冷氣房避暑「少做1事」恐腦中風 4大族群須注意

文｜盧乙欣

正值炎熱夏季，許多人習慣待在冷氣房內避暑。不過身體在缺乏時間適應之下，短時間歷經忽冷忽熱，恐讓血壓出現不規則波動，並增加缺血性腦中風等病症的機率，特別是4大族群必須注意。

高溫環境頻繁進出冷氣房，十幾度溫差會造成血壓波動。



PRAPANN/ADOBE STOCK

根據三立新聞網報導，聯安診所心臟內科醫師施奕仲指出，冬天低溫會導致血管收縮，交感神經活性增加，血壓容易上升，民眾對冬季心血管風險比較有警覺，但卻容易忽略夏天室內外的溫差也會影響血壓的穩定。

施奕仲表示，人體血壓會隨著生理時鐘的起伏，一般是早晨較高，晚上睡前較低，白晝則會因為活動、壓力、運動而出現變化。在高溫環境下，血管也比較容易舒張，頻繁進出冷氣房，血管會反覆收縮、舒張。

施奕仲指出，這種十幾度的溫差，就會影響自律神經調節，導致原本有節律的血壓變化變成不規則，甚至血壓波動幅度明顯增加。此外，在夏季期間，水分不足也是影響血壓穩定的因素之一。

施奕仲說，面對炎熱天氣，身體會靠流汗及水分蒸發來散熱，若流汗多、補水不足，容易出現輕微脫水，但脫水未必會讓人立刻有明顯感覺，此時體內的鹽分濃度相對變高，會刺激交感神經活性，若是大量出汗後未及時補充水分及電解質，正在循環的血量也可能下降，為維持體內血液灌流，心臟及血管就需要更加努力調節。

針對夏季必須特別留意血壓變化的族群，有下述四類：

1. 三高族群。

2. 排汗量大、長時間在戶外活動、高溫環境工作者。

3. 年紀較大的人。

4. 罹患心血管疾病、動脈硬化或血管狹窄風險的人。

施奕仲建議，應維持固定早晚量血壓，瞭解自己日常的血壓範圍，一旦夏天出現頭暈、疲倦、無力、注意力不集中的狀況時，能透過血壓、心跳及體溫變化，判斷身體狀況是否跟平常不同。

他強調，若流汗較多，就要適時補充水分，也可視情況補充含電解質飲品。

談及從室外進入冷氣房時，施奕仲建議，民眾可先待在陰影處或較不悶熱的地方一會兒，讓身體有時間適應；若是剛曝晒後不要立刻大量飲用冰水，避免自律神經反應過強，導致心跳及血壓突然變化。

由於長時間吹冷氣容易讓人因感受不到排汗，進而忽略水分的攝取，引發泌尿道感染，而當細菌逆行進入尿道時，可能引發急性腎盂腎炎，甚至出現敗血性休克，有生命危險。

對此，西園醫院泌尿科醫師張宇鳴強調，每天充足的飲水是非常重要的，每天的尿量則應保持在 1500 毫升以上，切勿憋尿。治療期間則應該避開酒、咖啡與辣椒等刺激性食物，也可考慮食用蔓越莓、益生菌等可預防尿道感染的保健食品。