

VALERIY555/ADOBE STOCK

飲食健康

別再亂補腎！

腎臟醫師教你黑色食物怎麼吃

文｜余筱琪整理

在眾多黑色食物中，洪永祥醫師特別整理出3種，相對溫和又兼顧營養平衡的選擇，讓想護腎的人在日常飲食中更安心。

MATIN/ADOBE STOCK



每天攝取少量藍莓，尤其適合罹患高血壓或血糖問題而擔心腎臟負擔的人。

清晨起床，照鏡子的那一刻，你是否也曾愣了一下——臉怎麼看起來腫腫的？明明沒搬重物，腰卻總是痠，晚上睡得不差，白天卻怎麼也提不起精神來，更讓人心驚的是，洗頭時排水孔裡的落髮一把一把，白髮也悄悄冒出來。遇到這種狀況，心裡難免浮現一抹擔憂——是不是腎臟出狀況了？

在華人社會，一談到「補腎」，總會想到「吃黑補腎」，像是黑豆、黑芝麻、黑木耳或紫菜等黑色食物，腎臟專科醫師洪永祥近日在其社群平臺發表文章指出，這個流傳千年的說法，其實並非迷信，而是同時站在中醫理論與現代營養學的交會點上，但前提是——要吃對、吃巧，而不是一味猛補。

為甚麼「黑色」補腎

從中醫角度來看，人體與自然萬物相通。五行學說中，黑色對應「水」，而水所主的正是腎。腎在中醫裡被視為「先天之本」，負責儲存生命的能量，影響成長、體力、生殖力，甚至老化速度。黑色食物因其沉穩、內斂的特質，被認為能與腎的功能相呼應，因此有了「色黑者入腎」的說法。

如果跳脫能量的語言，用現代人熟悉的營養學來看，黑色或深紫色食物之所以顏色濃重，多半是因為富含花青素。這類天然抗氧化物，能減少身體內的氧化壓力，對血管、代謝與器官保護都有加分效果，再加上黑色食物常含有豐富的微量元素，像是鐵、鋅或硒，這對於修復細胞、維持代謝，都是不可或缺的原料。換句話說，老祖宗的經驗，是符合現代營養學邏輯的。

不是每一種黑色食物都適合「腎友」

問題就出在這裡。對腎功能正常的人來說，黑豆、黑芝麻或烏骨雞等黑色食物，確實是營養寶庫；但對腎功能已經下降，或被醫師提醒要注意腎臟的人而言，飲食原則反而變得更嚴格。腎臟就像過濾器，一旦效率下降，體內的磷、鉀與代謝廢物就容易累積，帶來噁心、疲倦、皮膚癢，甚至心律不整等風險。

也因此，洪永祥醫師特別提醒，補腎不能只看「顏色」，還要顧及腎臟的實際承受能力。若吃進過多高磷、高鉀或高蛋白的食物，原本想保養，反而可能變成負擔。

中西醫都點頭的3種黑色食物

黑木耳

在中醫裡，黑木耳入腎經，能活血化瘀；在營養學裡，黑木耳的磷、鉀與蛋白質含量都偏低，但富含膳食纖維，這些纖維能幫助腸道帶走代謝廢物，減少腎臟的工作量。簡單涼拌、少油少鹽，就是一盤對腎臟友善的家常菜。洪永祥醫師指出，有研究發現，木耳中的特殊多醣體具有很強的抗氧化活性，黑木耳能幫助保護腎小管，減少氧化壓力造成的傷害。

藍莓

藍莓雖然顏色偏深藍，但在中醫五色分類中同樣屬於「入腎」的深色系。藍莓的鉀含量相對低，又富含花青素，有助於降低身體發炎反應。對於因為高血壓或血糖問題而擔心腎臟負擔的人來說，每天少量攝取，是兼顧安全與營養的甜美選擇。

黑葡萄

黑葡萄關鍵不在果肉，而在深色果皮中的天然白藜蘆醇（Resveratrol）。適量食用、連皮吃，能攝取到對血管與器官有益的成分。洪永祥醫師提到有研究數據表明，攝取富含白藜蘆醇提取物的實驗組，其蛋白尿的症狀得到了明顯的改善，不過醫師也提醒，分量控制很重要，一天 8 到 10 顆即可。

養腎注重「平衡」非「猛補」

很多人一聽到護腎，就急著進補，卻忽略了腎臟最怕的其實是過量與失衡。洪永祥醫師強調，中醫的智慧在於調和，西醫的強項在於數據，把兩者放在一起看，才是我們現代人該有的養生智慧。

（本文經授權摘編自洪永祥醫師FB）

YAMISHANDMADE/ADOBE STOCK



防疫常識

美國麻疹病例創35年新高 民眾如何預防？

文｜盧乙欣

麻疹是一種傳染力非常強的呼吸道病毒疾病，這也是它之所以受到衛生單位高度警戒的主因。

注射麻疹活疫苗，可以使95%以上的人產生主動免疫。

YAMISHANDMADE/ADOBE STOCK



美國麻疹疫情持續擴大，至 10 月初累計病例已逼近 3900 例，疫情規模已達罕見高點，讓美國從 2000 年維持至今的「麻疹消除」地位面臨考驗。

根據《USA TODAY》與 Yahoo News10 月 7 日的報導，美國疾病管制與預防中心（CDC）統計，截至 10 月 1 日，全美今年累計 3887 例麻疹病例，疫情遍及多州，病例數已大幅超越 2025 年的 2289 例，其中疫情最嚴重的賓夕法尼亞州，州衛生部門截至 2 日統計已有 977 例。

根據衛生福利部疾病管制署（簡稱疾管署）資料，麻疹病毒（Measles virus）可經由空氣、飛沫傳播或直接跟病人的鼻腔或咽喉分泌物接觸而感染。即使感染者離開，病毒仍可能在空氣中停留一段時間。因此，對沒有免疫力的人而言，一旦接觸患者，感染風險相當高。

針對麻疹的潛伏期，疾管署指出，從感染麻疹病毒開始至出疹，大約 7 至 18 天，平均約為 14 天左右。麻疹病人一般在出疹的前、後 4 天之內都具有傳染力；若沒有出疹，則從發燒前 1 天至退燒後 3 天為可傳染期，醫師匡列麻疹個案接觸者時也是依照此原則。

感染麻疹的臨床症狀，包括：發高燒、鼻炎、結膜炎、咳嗽，以及在發燒 3 至 4 日之後，口腔下臼齒對面內頰側黏膜上會出現柯氏斑點（Koplik spots）。

當柯氏斑點出現後，患者會持續發燒，當再經過 24 至 48 小時之後，耳朵後方會出現典型的斑丘疹，進而擴散至整個臉部，接著再逐漸向下移至軀幹；在 3 至 4 天之內，皮疹會覆蓋全身，且持續 4 至 7 天。患者出疹期間的病情最為嚴重，包括發燒至最高溫。當皮疹出現 3 至 4 天後，皮疹及熱度會開始消退；當皮疹退去之後，會出現鱗屑性脫皮，並留下褐色沉著。大約會有 5 至 10% 的患者會因為細菌或病毒重覆感染，而出現中耳炎、肺炎與腦炎等併發症。年幼兒童須要特別注意。

要想預防麻疹，最好的方式是按時接種疫苗。疾管署表示，注射含麻疹活性減毒的疫苗之後，可使 95% 以上的人產生主動免疫；關於常規預防接種時程，則是出生滿 12 個月，以及滿 5 歲至學齡前的孩童，需要各自接種一劑麻疹、腮腺炎及德國麻疹混合疫苗（MMR）。

若您想要出國，建議至少提前 2 週完成全程接種 MMR 疫苗，打 1 針的防護率為 93%，打 2 針的防護率則可到 97%。若過去曾注射過，但仍擔心疫苗效力不夠，建議向醫師確認是否需要補接種。

至於出現疑似症狀的民眾，建議前往醫院之前，先打電話告知，方便院方提前做好感染控制準備。

保健常識

十五個關於乳腺癌的誤解（三）

編譯｜高新宇

世界衛生組織（WHO）的資料顯示，全球每年有68.5萬人死於乳腺癌，另有230萬人被確診，是全球最常見的癌症。

▶ 上接 1077 期

超重的絕經後女性，患乳腺癌的風險會增加。

NEW AFRICA /ADOBE STOCK



7. 健康的生活方式可以消除患乳腺癌的風險

澤德曼博士解釋道：「雖然超重的絕經後女性患乳腺癌的風險確實會增加，但女性無法通過任何方式消除患乳腺癌的風險。

即使是接受雙側乳房切除術的女性，仍然有患上新的乳腺癌的風險。」

然而，他並不是建議任何人開始「每天吸菸和吃速食」。更廣泛地說，他認為「照顧好自己的身體至關重要，因為身體只有一個。但即使是世界級運動員也可能被診斷出患有乳腺癌」。

8. 乳腺癌只會發生在老年人身上

澤德曼醫生告訴 MNT：「雖然女性患乳腺癌的風險會隨著年齡的增長而增加，新確診乳腺癌的平均年齡為 61 歲，但乳腺癌也可能更早發生。大約 5% 的新確診乳腺癌患者年齡在 40 歲以下。不幸的是，也有報導稱，20 歲出頭，甚至十幾歲的女性被診斷出患有乳腺癌。這些年輕女性通常有很強的家族史。如果您因家族史而具有較高的終生乳腺癌風險，那麼您可能符合從 25 歲開始進行基因檢測和早期篩查的條件。」

范徹醫生解釋說，雖然乳腺癌在年輕人中較為罕見，但她鼓勵大家「將乳房中任何可疑的發現告知醫生，並遵循醫生推薦的篩查指南」。

9. 墮胎會增加患乳腺癌的風險

澤德曼醫生告訴我們：「之所以會出現這個問題，是因為我們知道乳腺癌的風險與雌激素暴露直接相關，而墮胎會中斷妊娠期間正常的激素週期。雖然我們無法進行隨機對照試驗來解答這個問題，但丹麥一項納入 150 萬名女性的大型觀察性研究發現，墮胎與乳腺癌之間並無關聯。還有其他幾項大規模研究也得出了相同的結論。」

10. 乳頭穿孔會增加患乳腺癌的風險

澤德曼醫生告訴 MNT：「這是一種誤解。乳頭穿孔不會增加患乳腺癌的風險。然而，它們會導致一些併發症，如：感染、膿腫、因瘢痕組織堵塞乳管而導致的哺乳困難、神經損傷、瘢痕疙瘩、囊腫，以及更罕見但嚴重的愛滋病毒、乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒的感染。因此，我總是建議不要穿乳環。如果已經穿了，我建議取下來。」

（未完待續）

資料來源：www.medicalnewstoday.com