

# 贪吃“长寿菜”，女子差点丧命

医生：尽量少吃或不吃高草酸食物



春天到了，不少人会吃一些野菜尝鲜。但吃野菜一定要仔细辨认种类，且不能多吃。

近日，杭州一名女子吃了大量的马齿苋等野菜，导致“急性草酸盐肾病”。

## 贪吃“长寿菜”引发急性肾衰竭

近日，杭州的李女士与家人一起户外露营。她发现露营地附近长了不少野菜，有马齿苋、荠菜、马兰头等，开心的李女士采摘了满满一袋，回家洗干净后吃了一大盘。然而，她怎样也想不到，这次的尝鲜却引来了一场“致命危机”。

当时，吃过晚饭的李女士突然腹痛不止，接着就开始腹泻，她赶紧吃了几颗止泻药，暂时止住了。

可是第二天，她又出现了浮肿、尿少、腹胀等症状。李女士前往附近医院检查，发现血肌酐飙升，诊断为“糖尿病肾病”，并被告知“肌酐可能无法恢复”。

李女士虽然有糖尿病史20多年，但是素来血糖控制良好，心急如焚的她立刻转至杭州市中医院肾内科进行进一步检查。

根据化验资料判断，此次恶化极可能为急性损伤。最终，经肾穿刺活检，病理结果令人意外，李女士被诊断为：急性草酸盐肾病。

## 野菜暗藏健康隐患 平时不宜大量食用

接诊医生追问病史发现，李女士除了周末吃了挖来的马齿苋外，还在自家菜园大量种植马齿苋，常常凉拌、炒菜吃。

日积月累之下，这些野菜当中含有的草酸被逐渐摄入，加上腹泻导致的脱水，最终诱发了“急性肾小管堵塞”，肾功能急剧恶化。

同样是“野菜爱好者”的潘女士，自立春后，每天一大早就穿梭在各个市场，搜寻刚上市的野菜吃。潘女士也因类似症状被送至医院。好在救治及时且程度较轻，肾功能得以恢复。

## 这些食物富含草酸 食用之前需要焯水

草酸是很多蔬菜中都含有的一种抗营养成分，摄入过多，不仅会影响钙的吸收和利用，还影响骨骼健康，对胃肠道也不好，容易刺激胃肠黏膜，引发腹痛、腹泻，更麻烦的是，进入

血液中，还有形成肾结石的风险。

除了菠菜、苋菜等蔬菜含草酸较高，部分坚果、水果也含有一定的草酸，需要注意一次不能摄入太多。

含草酸较高的食物：

蔬菜 菠菜、芥菜、空心菜、苋菜。

坚果 杏仁、腰果、花生、开心果。

水果 杨桃、黑莓、草莓、猕猴桃。

其他 浓茶、咖啡、可可(巧克力)。

其中，马齿苋虽然被称为“长寿菜”，但是也是“草酸大户”。因此，这些草酸含量高的食物不能长期大量食用，吃之前一定要焯水。

## 如何减少草酸对身体的危害

焯水能让草酸含量大大降低，体内摄入少量草酸，可以通过正常的新陈代谢过程和肾脏的过滤作用得到处理和排泄，不用太担心，想要减少体内草酸，可以试试这样做。

保证饮水量 喝足够的水是非常重要的，可以消除尿液中草酸盐过量的风险，还能大大减少肾结石形成的可能性。

消耗体内过量的草酸 草酸在体内会消耗大量的维生素B<sub>6</sub>，因此日常生活中要注意适当增加点维生素B<sub>6</sub>含量高的食物，比如动物肝脏、鸡肉等。

少吃或不吃高草酸食物 限制自己的草酸摄入量也是一个不错的方式，选择相对比较安全的低草酸蔬菜如白菜、芦笋、西兰花、黄瓜、青椒、蘑菇、洋葱、西葫芦等。

医生提醒，除了慢性肾脏病患者外，肾结石患者如过量食用草酸会促进草酸钙结石的形成。作为最常见的结石类型之一，草酸钙结石也会引起梗阻，引起肾脏损伤。因此以上两类人群日常都应保持低草酸、低脂、正常钙饮食，注意定期体检，一旦发现肾功能问题，要及时就医。

据杭州日报

员指出，每天早中晚做3次深呼吸，每次10分钟，可以辅助降血压。

3.呼吸训练是应对压力的“秘密武器”，可以放松身心，提高专注度，减少焦虑和抑郁，甚至改善睡眠质量。

4.深呼吸可以增强免疫力，提高体力，减少疲劳感。

——生命时报

健康小知识

## “轻断食”减肥会影响毛发生长

“轻断食”是近来流行的一种减肥方法。西湖大学的一项最新研究发现，长期“轻断食”，或许意味着要在保身材还是保头发之间作出抉择。“轻断食”会诱发激活的毛囊干细胞凋亡，从而抑制毛囊再生和毛发生长。

饥饿状态下，肾上腺会分泌皮质醇和肾上腺素两种促进脂解的激素，这些激素通过血液循环到达皮肤，从而指挥脂肪细胞进行分解，释放大量的游离脂肪酸，引发毛囊干细胞凋亡。

——科普中国

## 压力大，体内缺氧 深呼吸可“肺部大扫除”

每次呼吸，人体呼吸肌群都在默默工作，通过调节呼吸的节奏和深度，确保身体获得足够的氧气，对于维持健康至关重要。

然而，现代人生活压力大，呼吸容易变得浅快，这可能导致体内缺氧、呼吸肌疲劳。

医生表示，适当的呼吸训练不仅有助维持身体机能，还能带来意想不到的益处。

1.深呼吸就像做一次“肺部大扫除”，能增加肺通气量，帮助人体更高效地排出二氧化碳，提高气体交换效率，促进血液循环，增强心肺功能。

2.规律的呼吸训练有助降低血压、减轻心脏负担，仿佛给心脏做一次“轻柔的按摩”。

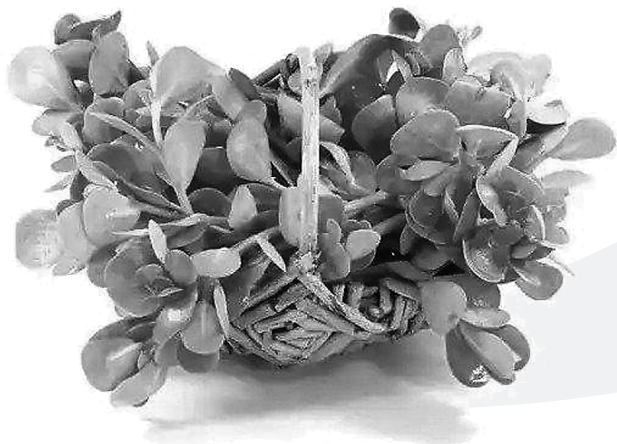
日本自治医科大学的研究人

员指出，每天早中晚做3次深呼吸，每次10分钟，可以辅助降血压。

3.呼吸训练是应对压力的“秘密武器”，可以放松身心，提高专注度，减少焦虑和抑郁，甚至改善睡眠质量。

4.深呼吸可以增强免疫力，提高体力，减少疲劳感。

——生命时报



# 蛋黄颜色深浅与鸡蛋营养价值无关

在超市选购鸡蛋时，大家可能会注意到，鸡蛋的蛋黄颜色存在明显差异，有的蛋黄颜色深黄，而有的呈浅黄色。很多人会好奇，蛋黄颜色的深浅是否意味着营养价值有所不同呢？

蛋黄的颜色主要来源于鸡蛋中的类胡萝卜素，如叶黄素、玉米黄素等。这些色素的含量和种类决定了蛋黄颜色的深浅。

具体来说，蛋黄颜色的深浅受到多种因素的影响：母鸡的年龄、饲养方式、健康状况、饲料成分及色素的含量等，比如散养的成年鸡健康状况良好，喂养的

饲料中富含类胡萝卜素，如玉米、苜蓿、万寿菊等，这些因素都会导致蛋黄颜色加深。反之，笼养的幼鸡感染某些疾病，喂养的饲料以小麦、大麦为主，蛋黄颜色可能会变浅。

虽然深色蛋黄含有较高的类胡萝卜素，但是这些色素并不属于营养成分，它们对人体有一定的健康益处，如抗氧化和保护视力。鸡蛋的主要营养成分如蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，在不同颜色蛋黄的鸡蛋中含量相差不大，都能为人体提供健康的脂肪来源。

鸡蛋是优质蛋白质的重要来源，其蛋白质含有人体所需的各种必需氨基酸，且氨基酸组成与人体需求接近，易于被人体吸收利用。无论是深颜色还是浅颜色蛋黄的鸡蛋，其蛋白质含量都能为人体提供必要的营养支持，对于身体的生长发育、组织修复和新陈代谢起着关键作用。

鸡蛋中的脂肪以不饱和脂肪酸为主，尤其是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，如油酸、亚油酸等，这些不饱和脂肪酸对心血管健康有益，能够降低血液中的胆固醇水平，减少动脉粥样硬化的风险。

另外，一些商家为了迎合消费者对深色蛋黄的偏好，会在饲料中添加人工色素，例如辣椒红素、斑蝥黄等，这些色素虽然可以加深蛋黄颜色，但是并不会增加鸡蛋的营养价值，且价格相对更高。

鸡蛋作为一种营养丰富的食物，营养价值是相对稳定的。大家在选择鸡蛋时不必过分追求蛋黄颜色的深浅，而应该注重鸡蛋是否新鲜、来源可靠以及整体品质 and 安全性，选择合适的鸡蛋，以获取均衡营养。

赵晓娜

健康

2025年3月31日 星期一  
责任校对 石会娟

责任编辑 马玉梅  
技术编辑 乔文英

13

沧州晚报

健康热线：3155679