



长寿保健

结石是一种常见的泌尿系统疾病，一旦发作，会痛到令人坐立难安，甚至生不如死。然而，有一些人认为增加钙摄入量会道致结石，这是一个错误的观念。营养师表示，事实上增加钙质摄入量，并不会道致结石，真正道致结石的原因是钙质摄取不足、水喝得不够多。想要预防恼人的结石，建议遵守7点叮咛。

营养师陈怡婷表示，一般人每天所需要的钙质为1000毫克，而网路谣言提到，「增加钙摄入量，会造成结石？」其实是错误的。骨骼是体内最大的钙质储存库，当钙质进入体内后，血液自有一套平衡机制，会将多馀的钙质储存在骨头中，并借由释出或储存钙来维持血钙的浓度，因此增加钙量，并不会道致结石。

补太多钙容易结石？
 真正造成结石的原因，其实是因为钙质摄取量不够。由于身体需要钙质维持生理机能，当钙质摄取量不够时，骨头就会释放储存的钙至血液中，使血钙浓度升高，维持血液中钙质的浓度。但是当血钙浓度升高，就容易与血液中的草酸结合，形成恼人的结石。一般来说，较容易结石的部位分别是肾脏、输尿管、膀胱、尿道等地方。

道致结石主要原因是什麼？
 营养师陈怡婷指出，体内形成结石的原因，除了钙质摄取量不够、本身是易结石体质有关外，其实最大的因素是水分摄取量不够及汗流太多。

结石元凶是钙质摄取太多？

華人健康網 x 呼叫醫師

結石元凶是鈣質攝取太多？ 營養師7點叮咛，防結石上身



陳怡婷 營養師



通常肾脏有自动调节血量的功能，一旦缺水便会觉得口渴，提醒身体该喝水。当水喝不够或是流太多汗，肾脏形成的尿量不够，使得尿液中的钙离子、尿酸、磷酸、草酸等物质浓度过高，容易在尿液中形成结晶、沉淀，产生一颗颗的结石。

预防结石7点叮咛
 营养师陈怡婷提醒，若本身是属于容易结石体质的人，建议菠菜、草莓、巧克力、浓茶、啤酒等高草酸的食物要有所节制。而一般民众可以遵循以下几点小叮咛，避免结石产生。

叮咛1 / 水分摄取要足够
 足够的水份会稀释尿液，预防产生结石。建议一般成年人1天至少要摄取2000c.c.的水份；若属于容易结石体质的人，则需要补充2500c.c.至3000c.c.的水份，让肾脏有足够的水分制造尿液。

叮咛2 / 钙质摄取要充足
 容易结石的人每日应摄取1000毫克的钙质，可降低结石的发生。乳制品、黑芝麻、小鱼干、豆腐等都是钙质含量较丰富的食物。

叮咛3 / 维生素B6要充足
 维他命B6可抑制体内非必需胺基酸—甘胺酸(glycine)代谢形成草酸的过程，因此补充适量的维他命B6，可以减少体内草酸的生成，进而减少草酸钙的生成。含维他命B6的食物有乳制品、瘦肉、豆类、全穀根茎类等。

叮咛4 / 膳食纤维不可少
 吃完大鱼大肉等较油腻的食物后，吃进去的油脂容易与钙质结合形成皂钙，使钙质无法与草酸结合，增加小肠对草酸的吸收量，容易在体内形成结石。而充足的膳食纤维能抑制脂肪吸收，让油脂不容易与钙质结合，借此达到预防结石的目的。

叮咛5 / 钾、镁矿物质要适量
 矿物质钾、镁属于硷性矿物质，可在肠道与草酸结合，抑制肠道对草酸的吸收；而且还能避免尿液偏酸，降低尿钙排泄，防止结石形成。

脂肪容易与钙质结合形成皂钙，使钙质无法与草酸结合，增加小肠对草酸的吸收量，容易在体内形成结石。而充足的膳食纤维能抑制脂肪吸收，让油脂不容易与钙质结合，借此达到预防结石的目的。

叮咛6 / 维生素C不过量
 卫福部建议成人每日维生素C建议摄取量为100毫克，一般民众均衡食用蔬果即可达到每日建议摄取量。由于维生素C的代谢产物为草酸，若每天长期服用4000毫克以上的维生素C补充剂，恐会增加尿液中草酸含量，提升罹患结石的机率。

叮咛7 / 避免吃太咸
 当吃太咸钠摄取量增加时，会促进尿液中钙质的排出，也会增加结石的可能。

关于教养孩子的四点提醒



不要鼓励儿女的骄傲

孩子有一个难处，他并不对外面有雄心，有志向，他并且对自己有骄傲；或者说，誇耀自己的聪明，誇耀自己的本领，誇耀自己的口才。一个小孩子，总是有许多誇口的地方，以为自己是何等特别的。作父母的人，不必打击他，但是也不要培养他的骄傲。你看见，许多的父母，对儿女的教育是培养他的骄傲，是帮助他们有虚荣心，所以当著人的面称赞他。

我们可以对他说，世界上像你这样的孩子，不知道有多少。你不在那里鼓励骄傲。我们应该按著主的教训和警戒来给他们看见，你应该有思想，会说话，有本领。但是要告诉他，全世界像你这样的人很多！

不要失去他的自尊心，也不要他骄傲。不需要打倒他的自尊心，但是，要给他看见他自己过大的地方。有许多少年人，从家庭里出来，需要在社会上经过十年二十年，才能好好的作事情，这是太迟了。许多人在家庭里脾气那麽大，那麽骄傲，不能好好的服下作事情。所以，要他们不失去志气，同时不骄傲，不以为自得了不得。

要儿女服输并学习谦卑

作基督徒的人，需要知道如何佩服别人。得胜是容易的事，失败是不容易的事。得胜而态度对人谦卑的人是有，失败而不毁谤人的少。但是，这不是基督徒的态度。所以，一方面，一个人在那里有长处，要叫他学习谦卑，不誇口。另一方面，一个人失败的时候，要让他们学习接受那个失败。

孩子的身上，的确是有的。打球，他要赢；赛跑，他要得第一名；读书，要好。你要给他看见，你在学校读书是要读的好，但是要学习谦卑。要鼓励他谦卑。还有许多别的学生，可能会比他更好。不只这样，还要教训他们，输的时候，要能输得好。孩子们的难处在这里，比方今天两个人打球，输的要说，裁判不公，或者地方不对，方向不对，太阳照在他脸上。请你们记得，我们要给他们最谦卑的态度，要有基督徒的性格和警戒。不只能得胜，并且输的时候，要佩服别人。

要教儿女会拣选

我盼望你们在这一件事上注意。在主的教训上，有些事你们从小就要教训他们，要给孩子们从小就拣选的机会。

你们不能在他们十八岁或二十岁之前，好像甚麽事情都是替他们拣选；等到他们长大的时候，忽然叫他们到世界去。在那个时候，要他们去拣选，这是不可能的事。所以，要常常给他们自己拣选，你喜欢甚麽，你不喜欢甚麽。你要给他们看见，他们所喜欢的对不对。要给他们拣选的机会，而带领他们拣选得对。让他们自己去看。有的人的衣服喜欢长，有的人的衣服喜欢短，有的人的衣服喜欢这一种颜色，有的人的衣服喜欢那一种颜色。要让他们自己拣选。

孩子如果不给他们拣选的机会，到了二十多岁结了婚，你说丈夫是妻子

的头，他这一个头作不出来。不能等他有了妻子，头作不来。所以，如果可能的话，要带领孩子们，多有机会定规。到他年纪大的时候，他就能知道怎麽样作，知道那样作有害，那样作是对的。要给孩子们从小有挑选的机会。我对所有有孩子的人说，要让他们挑选。我们的孩子所有坏的，都是在十八岁和二十岁之间，因为从来没有拣选，所以一大就任意而行。

我们要按著主的教训带领他们。你们作父母的人，应该教他们拣选，不要替他们拣选。要教他们知道，这样拣选到底对不对。

要教儿女学习安排事情

你们必须给他们有机会料理他们自己的东西，料理他们自己的鞋子，料理他们自己的袜子，料理他们自己的事情。你们稍微给他一点的指导，叫他自己去安排。叫他从小就知道一点，事情应该怎麽样作。有的人连起头都起不好，因为有许多父亲盲目的爱儿子，不知道如何的对待他。你如果要作基督徒，就必须好好的带领他们学习安排。

所以，你们在孩子们小的时候，就要安排一点的事，让他们有一点学习，有一点料理。常常举行家庭聚会，让他们来料理。整理。整个家里的东西要摆过，要他们看怎样摆法。要他们会处理事情。不管是男孩，女孩，总要教他们会处理事情。将来他或她，就能作好的丈夫，好的妻子。

今天变成甚麽情形？多少女孩子应该母亲管的，不管，弄到教会里来。多少男孩子应该父亲管的，不管，弄到教会里来。人得救到教会里来，教会的事情多出了一半。都是因为作父母的没有好好的作基督徒，变作教会

传福音救了人之后，要管东家的事，要管西家的事。如果基督徒的父母负责把小孩子养育好，这些孩子们进入教会，教会就省去一半的事。我在上海，常常有一个感觉，唉呀，有许多的事都不是作工的人的事，都是父母的事。父母没有把孩子教道好，让孩子落到世界里去；我们去把他们救回来，现在还要教道他们，这样就多出了许多事情。

来源：水深之处



温馨晨语

不放纵自己，生活有节制；
 不盲目攀比，生活有节奏；
 不随意挑剔，生活有暖意；
 不贪图利益，生活有质量。
 因为贪婪是欲望驱使，是虚荣攀比，
 贪财是万恶之根，要免去一切贪心，
 只有知足人生才会常乐。

使徒保罗说：

贪财是万恶之根。

有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，
 用许多愁苦把自己刺透了。

~提摩太前书6章10节~

愿以感恩的心进入新的一天。