



长寿保健

體內結石發作，讓人痛苦不堪！有一則網路謠言指出：「增加鈣攝取量，會造成結石」，是真的嗎？陳怡錚營養師表示，事實上增加鈣攝取量，並不會導致結石，真正導致結石的原因是鈣質攝取不足、水喝得不够多。想要預防惱人的結石，建議民眾遵守7點小叮嚀，拒當石頭族。

陳怡錚營養師表示，一般人每天所需要的鈣質為1000毫克，而網路謠言提到，「增加鈣攝取量，會造成結石？」其實是錯誤的。骨骼是體內最大的鈣儲存庫，當鈣質進入體內後，血液自有一套平衡機制，會將多餘的鈣質儲存在骨頭中，並藉由釋出或儲存鈣來維持血鈣的濃度，因此增加鈣

量，並不會導致結石。

補太多鈣容易結石？

真正造成結石的原因，其實是因為鈣質攝取量不够。由於身體需要鈣質維持生理機能，當鈣質攝取量不够時，骨頭就會釋放儲存的鈣至血液中，使血鈣濃度升高，維持血液中鈣質的濃度。但是當血鈣濃度升高，就容易與血液中的草酸結合，形成惱人的結石。一般來說，較容易結石的部位分別是腎臟、輸尿管、膀胱、尿道等地方。

導致結石有哪些原因？

陳怡錚營養師指出，體內形成結石的原因，除了鈣質攝取量不够、本身是易結石體質有關外，其實最大的因素是水分攝取量不够及

結石是鈣攝取過量惹的禍？

汗流太多。
 通常腎臟有自動調節血量的功能，一旦缺水便會覺得口渴，提醒身體該喝水。當水喝不够或是流太多汗，腎臟形成的尿量不够，使得尿液中的鈣離子、尿酸、磷酸、草酸等物質濃度過高，容易在尿液中形成結晶、沉澱，產生一顆顆的結石。

7點叮嚀結石不上身

營養師陳怡錚提醒，若本身是屬於容易結石體質的人，建議菠菜、草莓、巧克力、濃茶、啤酒等高草酸的食物要有所節制。而一般民眾可以遵循以下幾點小叮嚀，避免結石產生。

叮嚀1 / 水分攝取要足夠

足夠的水份會稀釋尿液，預防產生結石。建議一般人每天1天至少要攝取2000c.c.的水分；若屬於容易結石體質的人，則需要補充2500c.c.至3000c.c.的水分，讓腎臟有足夠的水分製造尿液。

叮嚀2 / 鈣質攝取要充足

容易結石的人每日應攝取1000毫克的鈣質，可降低結石的發生。乳製品、

華人健康網 x 呼叫醫師

結石是鈣攝取過量惹的禍？ 陳怡錚營養師7點小叮嚀， 拒當石頭族



陳怡錚 營養師

 水分攝取要足夠	 鈣質攝取要充足	 維生素B6要充足	 膳食纖維不可少	 鉀、鎂礦物質要適量	 ?
-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------

黑芝麻、小魚乾、豆腐等都是鈣質含量較豐富的食物。

叮嚀3 / 維生素B6要充足

維他命B6可抑制體內非必需胺基酸—甘胺酸(glycine)代謝形成草酸的過程，因此補充適量的維他命B6，可以減少體內草酸的生成，進而減少草酸鈣的生成。含維他命B6的食物有乳製品、瘦肉、豆類、全穀根莖類等。

叮嚀4 / 膳食纖維不可少

吃完大魚大肉等較油膩的食物後，吃進去的油脂

容易與鈣質結合形成皂鈣，使鈣質無法與草酸結合，增加小腸對草酸的吸收量，容易在體內形成結石。而充足的膳食纖維則能抑制脂肪吸收，讓油脂不容易與鈣質結合，藉此達到預防結石的目的。

叮嚀5 / 鉀、鎂礦物質要適量

礦物質鉀、鎂屬於鹼性礦物質，可在腸道與草酸結合，抑制腸道對草酸的吸收；而且還能避免尿液偏酸，降低尿鈣排泄，防止結石形成。

叮嚀6 / 維生素C不過量

衛福部建議成人每日維生素C建議攝取量為100毫克，一般民眾均衡食用蔬果即可達到每日建議攝取量。由於維生素C的代謝產物為草酸，若每天長期服用4000毫克以上的維生素C補充劑，恐會增加尿液中草酸含量，提升罹患結石的機率。

叮嚀7 / 避免吃太鹹

當吃太鹹鈉攝取增加時，會促進尿液中鈣質的排出，也會增加結石的可能。



辅导子女做功课，父母有责



◎ 朱素英



有一篇专讯标题是“督导子女功课，62%父母有心无力”，内容记载“加拿大统计局与加拿大学习局合作，用电话访问了5266人，62%的受访者表示，父母知识不够，不能帮助子女做功课。”这项调查搜集了五千多人的意见，探讨加拿大父母对子女功课的想法和其他学习问题。调查发现，半数以上的家长没有能力辅导子女的功课，他们觉得没法赶上下一代的知识。子女的功课是家庭压力的一个因素，孩子的学习及功课表现，有时的确是亲子冲突的关键。

这份报导重点只提到“62%的父母知识不够，不能帮助子女做功课。”但是对于这项调查的具体内容，却未详细刊登。我对这项调查颇有疑问，这五千多人是否偏重某些族裔？包括所有族裔，抑或是华人？在我所接触的华人父母中，情况没有报导中说的数据那么令人担心。虽然有些父母学历不高，有心无力，没法全面帮助子女。但是在接触到的个案中，却有不少是子女不肯好好学习和做功课，以至遭受老师投诉。依我看来，这才是感到无助的问题所在。

父母确实不一定得上子女今日的知识，但是也有不少

父母，因为兴趣和愿景而不断继续进修，达成梦想和目标，教育水平因而提高。不过父母不一定能精通子女每样学科，所以重要的是父母应该给子女提供一套正确的学习观念，培养良好的学习态度和方方法，安排理想的学习环境，关注子女的学习进展（不是收到成绩单或收到老师投诉才紧张）；也要欣赏子女的努力。这些都是父母应该提供的“资源”，不能推卸责任地说：自己有心无力。作为父母，若不想办法帮助子女，还有谁会关注他们呢？

专讯报告中也没有提到父母的“有心无力”，是否单针对子女学科知识的层面，还是加上学习方式或做功课的过程（心态及行为）。无论如何，父母对子女的学习，总要全力关心，这是不容置疑。为此，我想与家长探讨三个问题：

一、辅导子女的功课，父母有心无力怎么办？

二、子女不好好做功课，父母有方法帮助他吗？

三、子女对学习提不起

兴趣或不能专注，如何是好？

一、辅导子女的功课，父母有心无力怎么办？

我曾经遇过一些家长，英语水平不高，根本无法帮助孩子的功课。有些父母则有力无心，推说工作忙碌，以至无暇照顾子女的学习。还有些父母认为，辅导子女做功课只是“害”了他们养成依赖的习惯，所以不能过份帮助，使他们失去主动学习的动力。

家长应该就此思考责任谁属？如果父母本身知识水平有限，就应该自我增值，或想办法找人帮忙。有一位妈妈自知没能力教孩子功课，也没能力请补习老师，她便找一位邻居大姐姐指导自己的孩子，自己就帮邻居清洁家居作为交换。这位妈妈“尽力”帮助孩子，总比光在嘴上说有心无力强得多。另外有个案是母亲遭到老师投诉，儿子功课及学习都欠佳，这母亲确实没能力协助孩子，只好为孩子找补习（每星期一个半小时）。她把责任交给补习老师，表示除了这样，别无他法。其实孩子功课表现差，有时候不一定是学习问题，有时也只是孩子的自信、情绪、家庭等问题有关，父母都应该要关注。因为孩子的心理问题未解决，学习上便有障碍，所以辅导子女功课，不完全与父母知识水平有关，而是有没有尽力关心子女。

二、子女不好好做功课，父母有方法帮助他吗？

父母应该想办法使孩子明白做功课的原因、需要和责任；并且努力寻找解决方法，请教学校的老师和辅导，与他们保持合作，“软硬兼施”地鼓励孩子，或设定规矩与界限；锲而不舍地努力，务要使孩子明白学习的重要性。父母要告诉子女，他们有权利上学，更有义务好好学习。父母没有责任帮孩子“做”功课，但是有责任找方

三、子女对学习提不起兴趣或不能专注，如何是好？

如果孩子提不起学习兴趣，父母要去探究他们没有兴趣的原因。那是科目太深？子女能力有问题？还是学科太沉闷、太枯燥？探讨原因后再进行辅导，帮助他们增加趣味性学习。至于不能集中精神去学习，父

母也要深入了解，是否是子女生理和心理问题？是否有学习障碍？还是懒惰呢？找出原因后便可对症下药。除此也可以寻求专业帮助（例如：专业功课、学习辅导，报读专注力训练课程或建立正确学习态度课程），看看是否有效。另一方面，家长要欣赏孩子做得好、做得好；多点鼓励或奖励，都是可行的方法。要谨记：孩子只怕被宠坏，不怕被赞坏。

来源：真理报



温馨晨语

越有故事的人，越沉静简单，
 越肤浅单薄的人，越浮躁不安。
 真正的强者，不是没有眼泪的人，
 而是含着眼泪依然奔跑的人。
 每个人在成长中都会受伤，
 许多事情，总是在经历过后才明白，
 痛过了，便坚强；跨越了，便成熟；
 总是在碰了壁，才学会改变什么，放弃什么；
 总是在疼过之后，才能学会做一个全新的自己。

经上说：

“弟兄们，我不是以为自己已经得着了，
 我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，
 向着标杆直跑，要得着从上面来得的奖赏。”

~腓立比书3章13节~

愿以感恩的心进入新的一天。

