

蔓越莓汁和草酸鈣腎結石

草酸鈣腎結石為尿路結石的一種，根據統計國人罹患尿路結石的比率高達10%。尿路結石是什麼呢？當尿液中的結石因子濃度升高、產生沈澱結晶物質，聚集成一硬質物體，積存於腎臟排尿系統中，即成為尿路結石。結石可發生於腎臟、輸尿管、膀胱、或尿道中任何一個地方，但大部份形成的初期是在腎臟，所謂的腎結石，其他發生部位不同還有腎盂結石、輸尿管結石、膀胱結石、攝護腺(前列腺)結石及尿道結石等。

尿路結石的形成原因很複雜，大致由於尿中各種游離離子的濃度過高，造成結晶物質的沉澱而成結石。和暴飲暴食、坐辦公桌、尿路感染、遺傳體質、代謝異常、藥物、少喝水、碳酸飲料、等都有相關性。結石又依其成分有不同的類型，大多數為草酸鈣結石、其他還有磷酸鈣結石、磷酸胺鎂結石、尿酸結石、胱胺酸結石。

根據 BJU International 中的一份研究指出，蔓越莓汁可能有助於降低草酸腎結石的形成。我們都知道蔓越莓汁可以預防泌尿道感染，可降低細菌黏附的能力。此研究則是著重於飲用蔓越莓汁跟結石的相關性。實驗中將 20 位沒有腎結石病史者分為兩組，分別飲用 2000ml 水或 500ml 蔓越莓汁加 1500ml 水稀釋(25%果汁)。實驗為期二週並記錄實驗對象的飲食內容，以觀察可能與結石有關的因子，結果則是檢測 24 小時尿液中的物質。

實驗結果可發現飲用蔓越莓汁對草酸、磷酸、檸檬酸有調節改變的作用，尿液中的草酸和磷酸降低、檸檬酸則是增加（檸檬酸值若低於正常值也被視為尿路結石的形成原因之一），這樣的成分濃度改變對預防或改善結石是正面幫助的。

蔓越莓會酸化尿液？提高結石機率！

適量蔓越莓雖可以預防尿路感染，卻也會酸化尿液提高結石機率，其實不光是蔓越莓，還有李子、梅子等水果，經過消化吸收後也會使尿液轉變為酸性。徐裴莉營養師表示，衛教門診中常有糖尿病患者詢問飲用蔓越莓汁預防尿路感染的可行性，但一般市售蔓越莓果汁為了掩飾酸度，多半添加了大量的糖。建議若想以蔓越莓預防尿路感染，除了適量食用新鮮蔓越莓作為保健的目的，或在醫師或營養師的建議下服用萃取錠劑、濃縮膠囊劑型。國外已有上市濃縮膠囊劑型，不含草酸『NO Oxalate』，屬不會引起尿路結石的配方，也是不錯的選擇，不但有效成份含量較高，也能避免攝取過多的糖份。