

黑豆含鉀、磷～ 腎臟病友少吃為妙



◎林口長庚營養治療科營養師 朱偉菁



學歷

中山醫學大學營養系

專長

糖尿病飲食衛教、
慢性腎臟病飲食衛教、
減重營養諮詢、
癌症腫瘤營養諮詢

飲食營養

70 歲的李伯伯患有糖尿病合併慢性腎病變，常常為水腫所苦。有天聽到鄰居提到黑豆可以補腎、消水腫，便買了大量的黑豆泡成黑豆水，天天當白開水喝。李伯伯自覺水腫好像有改善，所以越喝越多，甚至用黑豆入菜以及當零嘴吃。一天晚上李伯伯突然覺得臉和手腳有麻木的感覺，同時覺得心臟很不舒服，胸口悶而且喘不過氣來。家人以為是中風，急忙帶李伯伯去急診接受檢查，心電圖顯示心律不整，抽血發現李伯伯血中鉀離子濃度高達 6.9meq/L（正常值為 3.6～5.0meq/L），細問之下才知道平日大量食用黑豆，加上腎功能不佳，造成了高血鉀的症狀。

究竟黑豆適不適合補腎兼消水腫呢？其實，腎臟病患者不建議使用哦！

中西醫大不同

這個說法來自中醫，但其實中、西醫所說的腎是不太一樣的，中醫所說的腎是系統性的功能單位，泛指生殖泌尿、內分泌、免疫、腦下垂體及腎上腺等系統；西醫則是解剖學上的臟器名稱，因此兩者所指的是不同的東西。

慢性腎臟病患者飲食有所限制

當腎臟功能長期受損，被醫師判定為慢性腎臟病

患者，需要限制鈉（鹽）、磷、鉀及蛋白質的攝取，其中由食物攝取的磷建議控制 800mg/day，鉀則建議控制 2000~4000mg/day（依情況來限制），然而黑豆每 100g（約 8 湯匙）含磷 465mg，鉀 1535mg，有些人會拿來當零食吃或加在飯裡一起煮，甚至有人煮成黑豆水來喝，雖然沒直接吃到黑豆，但是食物中的磷和鉀會溶於水中，進而被攝取。

若慢性腎臟病人常吃這些食物的話，不僅無法保養腎臟，可能還會增加腎臟的負擔，因此不建議慢性腎臟病患者常食用黑豆來保養腎臟。而對於一般健康的人來說，則無需過度擔心食用黑豆會有什麼不良影響。

● 黑豆消水腫功效

在門診也遇到某些特殊慢性疾病患者會為了消水腫而引用黑豆水。從

營養學角度來看，黑豆消水腫確有其事。由於黑豆含豐富的鉀離子，經沖泡後部分鉀離子會溶於水中，而血液中鈉鉀離子濃度需維持相對平衡，因此鉀可幫助體內過剩的鈉（鹽）排出，進而改善水種，但是這僅止於健康的人，對於慢性腎臟病、心臟疾病、肝臟疾病等造成的水腫，不建議飲用黑豆水來改善症狀。☺



▲ 黑豆含豐富的鉀離子，慢性腎臟病患者，不建議飲用黑豆水來改善水腫症狀

黑豆營養成分表

品名/100g	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)	磷 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鐵 (mg)
黑豆	272	28.7	8.1	37	22.4	2.12	465	1535	176	6.7

資料參考來源：台灣食品成分資料庫