

# 近期相關之醫療資訊192



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第4663號  
(無法投遞請退回)



發行人：陳國和

編輯：劉幼玲

出版日：中華民國115年3月16日

發行所：財團法人日盛健康基金會  
(原中華民國腎臟基金會)

發行地：104台北市中山區松江路68號8樓

電話：(02)2562-2062 傳真：(02)2531-8940

網址：<http://www.kidney.org.tw>

(台北雜字第1292號執照登記為雜誌交寄)



本基金會非醫療機構，有關資訊僅供參考。  
相關報載（醫療）資訊等問題，請務必洽詢  
專業醫療機構/人員或衛生單位。



2026年2月1日三立新聞網 記者蔣季容／台北報導

冬季正值菠菜盛產期，營養師曾建銘表示，菠菜不只補鐵，更富含葉酸、葉黃素與鎂，有助造血、護眼與放鬆神經。曾建銘也提醒，料理時搭配油脂與維生素C，並掌握汆燙技巧，才能真正吃進菠菜的營養價值。

曾建銘在臉書指出，許多人不愛菠菜，是因為帶有澀澀的口感，主要來自草酸。不過冬季低溫時，菠菜為了抵抗寒冷、避免葉片結凍，會啟動防凍機制，將體內澱粉轉化為葡萄糖儲存，讓葉片甜度增加，也相對稀釋澀味。因此冬天的菠菜口感更溫和，是少數連挑食孩童都較能接受的深綠色蔬菜。

### 別只看鐵質！菠菜營養價值曝光

談到營養價值，曾建銘也提醒，菠菜「補鐵」的形象雖然深植人心，但植物性鐵的吸收率其實有限。他認為，菠菜真正的營養亮點在於葉酸、葉黃素與鎂。葉酸有助於造血與黏膜修復，對冬天容易疲倦、免疫力下降的人特別重要；葉黃素則是護眼關鍵營養素，對長時間使用螢幕的上班族相當有益；而鎂能幫助肌肉與神經放鬆，對於冬季容易抽筋或睡眠品質不佳的人，是天然的「紓壓來源」。

### 菠菜2招專業吃法「吸收率翻倍」

至於如何吃才能提升吸收率，曾建銘強調兩大原則。第一，菠菜料理一定要搭配油脂，因為葉黃素與維生素K屬於脂溶性營養素，單純水煮容易流失，建議拌橄欖油、麻油或與肉類一起炒。第二，若希望提升植物鐵的吸收率，可搭配富含維生素C的食物，例如餐後吃水果，或料理時加入檸檬汁。

在料理技巧上，曾建銘也分享「去澀三部曲」，包括水滾後下鍋、汆燙15至30秒快速撈起，再進行拌油或快炒，能有效降低草酸含量、改善口感，也有助於降低結石風險。不過他也提醒，腎臟病友或需限鉀者應特別留意，菠菜鉀含量高，務必先汆燙並避免飲用菜湯。



2026年2月4日 三立新聞網生活中心／彭淇昀報導

不到40歲就被宣判一輩子要洗腎！腎臟科醫師洪永祥在臉書發文指出，年輕人洗腎是一個既震撼、又讓人心疼，更令人措手不及的警訊。在台灣，有一群人的30歲，是在一週3次、每次4小時的洗腎機旁度過，而且多數人從未想過自己會走到這一步。

洪永祥醫師指出，許多年輕洗腎患者「沒有長期慢性病、沒有明顯警訊，甚至沒有『我有腎臟病』的自覺」，直到健檢數字異常、突然全身水腫，或一場看似普通的感染，才發現腎功能已經回不去了。當醫師說出口「要準備洗腎了」，對年輕人而言，幾乎等同宣判人生被迫改寫。

洪永祥分享一則讓人鼻酸的案例，一名26歲的上班族小涵，正值愛美、拚事業的年紀，每天早出晚歸衝刺業績，長期靠每天2杯手搖飲紓壓，近半年她常覺得臉部浮腫，卻以為只是熬夜沒睡好，直到某天深夜加班時，突然感到「肺部像溺水一樣喘不過氣」，被緊急送醫。

洪永祥回憶，當時他是負責緊急透析的腎臟科總醫師，看著抽血數據後，只能沉重地對家屬說，「腎功能已經完全衰竭，尿毒素指數破表導致肺水腫，現在必須立刻插管、緊急洗腎，否則會有生命危險」。小涵顫抖著問醫師，「我只是愛喝飲料、愛熬夜，我還這麼年輕，為什麼我的腎臟就這樣沒了？」後續檢查才發現，她多年前就已有蛋白尿，疑似慢性腎絲球炎卻從未治療，加上長期熬夜與飲料習慣，最終釀成無法挽回的結果。

洪永祥醫師整理醫學文獻，列出40歲以下年輕人洗腎的「五大病因」，包括「不明原因慢性腎臟病」、「高血壓相關腎病變」、「早發性糖尿病腎病變」、「腎絲球腎炎」，以及占比最高的「先天性或遺傳性腎臟疾病」，如多囊性腎臟病、艾柏氏症候群與先天腎臟發育不良。洪永祥強調，雖然部分屬於基因「硬傷」，但若能在早期診斷並積極保護殘餘腎功能，「將洗腎時間延後10到20年，甚至一輩子不用洗腎」。

除了疾病因素，洪永祥也點名現代年輕人常見的「5大壞習慣」，包括長期熬夜與睡眠不足、極端高蛋白飲食、止痛藥與成藥濫用、重鹹重口味的外食習慣，以及「含糖飲料當水喝」。其中他直言，高果糖飲料是「任何年紀都是傷腎第一元凶」，更形容台灣的手搖飲文化是「年輕洗腎者的集體夢魘」。

### 第五名：長期熬夜與睡眠不足

根據 2017 年《Kidney International》研究，每天睡眠少於 5 小時，腎功能下降速度顯著增快。熬夜非常傷代謝與免疫更容易造成感染與發炎，夜間是腎臟調控血壓與排除特定廢物的關鍵時刻，你熬夜腎功能就得陪你受傷。

### 第四名：極端高蛋白飲食

健身族要注意了，根據 2020 年《Nephrology Dialysis Transplantation》分析，過量攝取蛋白質（超過 2g/kg/day）會造成腎絲球「超濾過壓力」。如果你本來就有潛在的 IgA 腎炎，這種吃法會加速腎臟報廢。

### 第三名：止痛藥與成藥的濫用

根據 2020 年《Journal of Clinical Medicine》文獻，長期服用 NSAIDs 止痛藥會抑制前列腺素分泌，導致腎臟血流量驟降。對腎臟健康者來說，長期強效止痛藥有時就像是加速腎臟老化，若你是先天腎臟就有疾病者，常吃止痛藥就是腎臟海洋的一場小型海嘯。

### 第二名：重鹹、重口味的外食習慣

鈉離子超標會引發高血壓與痛風發作加速腎衰竭。根據 2023 年《Nutrients》雜誌研究，超加工食品中的高磷與高鈉，會直接造成腎臟發炎與血管硬化。

### 第一名：含糖飲料當水喝（高果糖糖漿）

高果糖飲料在任何年紀都是傷腎第一元凶，除了肥胖與糖尿病，根據 2019 年《JASN》研究證實，果糖代謝產生的尿酸，會像碎玻璃一樣摩擦你的腎小管，引發慢性間質發炎。台灣手搖飲文化是年輕洗腎者的集體夢魘。

洪永祥最後語重心長地提醒，腎臟是一個極度「沉默」的器官，在壞掉 70%之前，可能都不會讓人感到疼痛與症狀，「你的腎臟沒有備份檔」。他呼籲年輕人從現在開始，少喝一杯含糖飲料、多喝一杯白開水，不亂吃止痛藥，並定期做腎功能檢查，別等到腎臟「決定登出」，人生才被迫從彩色變成黑白。



2026年02月08日 記者 王馨儀 報導

常常吃飽就想睡，可能是胰島素阻抗的警訊！聯安預防醫學機構營養師林祐萱指出，根據統計，每三人中就有一人面臨胰島素阻抗危機；血糖異常並非糖尿病患者專利，若常感到飽餐後疲累或容易飢餓想吃甜食，代表血糖調節能力已出現問題。長期胰島素阻抗會導致內臟脂肪囤積、血脂失控，甚至引發慢性發炎與老化，透過正確的中強度運動搭配精準的運動前後飲食，可有效提升胰島素敏感度，找回健康的代謝軌道。

### 胰島素阻抗隱形危機 吃飽就想睡恐是血糖調節失靈

林祐萱說明，「胰島素阻抗」是代謝失衡的起點，當細胞對胰島素訊號變遲鈍，身體會被迫分泌更多胰島素，久而久之細胞聽不見訊號，便形成惡性循環。臨床上最典型的警訊包括吃飽就想睡、整個人感到異常疲累，或者是才剛吃完飯又覺得餓，且特別渴望精緻甜點。這些跡象顯示血糖正劇烈波動，若不即時介入，身體將開始囤積脂肪並加速老化，最終可能走向三高與糖尿病。

### 肌肉轉身變吃糖高手 有氧搭配阻力訓練強化代謝

改善血糖調節最有效的方法是強化體內的吃糖高手，也就是肌肉組織。林祐萱分析，運動時肌肉會利用葡萄糖作為能量，能直接降低血糖並減輕胰臟負擔。林祐萱建議每週五天快走三十分鐘，並搭配至少兩次阻力訓練以提升肌力。判斷強度是否足夠的關鍵在於談話測試，若運動時能說話但無法完整說完長句，即代表達到中等強度，能更有效啟動身體的代謝修復能力，提升細胞對胰島素的敏感度。

### 運動前後聰明吃法 掌握醣類與蛋白質比例穩定血糖

運動前後的飲食配置決定了血糖的穩定與肌肉修復效率。運動前三十分鐘應以低升糖、好吸收的醣類為主，例如地瓜配茶葉蛋，儲備燃料以防消耗自身肌肉。運動後三十分鐘至一小時則是修復關鍵，建議補充蛋白質與醣類，如乳清蛋白搭配御飯糰，加速肌肉修復並恢復體力。營養師特別提醒，運動後蛋白質攝取不宜超過二十克，以免增加腎臟額外負擔，導致代謝不適。

### 主動管理健康不難 量身訂做個人化規劃讓身體回穩

林祐萱表示，胰島素阻抗並非不可逆，調整飲食結構、規律運動與定期健檢是預防醫學的核心。由於每人的基因、作息與荷爾蒙狀態不同，若已有肥胖或脂肪肝問題，建議透過專業醫療團隊指導，進行客製化的運動與營養安排。維持健康並非依賴激烈的改變，而是透過每天持續累積的主動調整與數據追蹤，讓身體逐步恢復應有的機能，遠離慢性病威脅並重拾代謝平衡。



2026年02月10日 朱育嫻 / 責任編輯 陳宥婷 報導

每天喝一杯豆漿、吃一塊排骨，蛋白質就夠了嗎？復健科醫師王思恒引述最新科學報告指出，多數人正處於「蛋白質貧窮線」以下；現行建議量僅是「基本工資」，若想減脂、抗老並預防肌少症，攝取量應直接加碼50%，才能維持高品質的健康生活。

從「餓不死」到「高品質健康」：現行 RDA 僅是基本門檻 針對國人蛋白質攝取現況，王思恒醫師指出，最新的 2025~2030 科學報告拋出了震撼彈，過去醫界公認的每日建議量（RDA）已不足以應對現代人的健康需求，目前的標準僅能維持基本生理運作。

王思恒醫師形容，現行的每日建議量就像是「基本工資」，只能讓你餓不死。若想追求更高的代謝效率、更理想的體組成，必須攝取比現行標準更多的蛋白質，才能跨越健康貧窮線，過上高品質生活。

**蛋白質的3大生理防禦：抗老、控糖、防肌少症** 王思恒醫師分析，提高蛋白質攝取有3大關鍵理由。首要重點在於「肌肉是你的抗老保險金」，研究證實攝取每公斤體重1.2~1.6克的蛋白質，能有效在減脂期間保護珍貴的肌肉組織。

其次，蛋白質是「天然的食慾抑制劑」，與其靠意志力戒除珍奶等甜食，王思恒醫師建議「不如多吃一塊雞胸肉」，讓大腦自動調節飽足感。最後，長輩處理蛋白質效率較差，更需加量攝取以避免肌少症上身。

**2025 精準攝取指南：**依照體重與目標對號入座 根據臨床實務，王思恒醫師提供了不同族群的攝取標準。一般上班族每天每公斤體重應攝取1.2~1.4克，以60公斤成人為例，每日需達72~84克。而健身愛好者與重訓族，建議拉高到1.4~1.6克以上。

對於高齡族群，王思恒醫師強調應「比照運動員標準」，以維持肌肉健康。透過提高蛋白質占比，能彌補身體利用率下降的缺口，是高齡化社會中維持行動力、預防衰弱的重要飲食策略。

### 醫叮嚀：挑對優質來源並注意腎臟健康

在食物選擇上，王思恒醫師建議應優先選擇植物豆類、魚類與白肉，這類優質來源能減少身體額外負擔。同時也提醒，在增加蛋白質攝取量時，務必要「多喝水」以利代謝。

### 增肌減脂必看！「一日80克蛋白質」怎麼吃

想增肌減脂卻不知道蛋白質怎麼吃？其實一天達成80克蛋白質並不難！以下王思恒醫師列舉一份蛋白質菜單。透過日常自我觀察，加上定期健康檢查，就能及早發現慢性發炎的跡象，避免星星之火燎原，在疾病成形前為身體的健康把關。

**早餐：**液態加固態蛋白，開啟整天代謝（蛋白質約 20 克）

**蛋白質來源：**2 顆水煮蛋、一杯無糖濃豆漿（190ml）。

**午餐：**豆肉混合攝取，胺基酸更全面（蛋白質約 30 克）

**蛋白質來源：**半碗糙米飯、一個手掌大的雞胸肉（100 克）、滷豆腐。

**下午茶：**阻斷珍奶衝動，聰明小食墊胃（蛋白質約 5 克）

**蛋白質來源：**一小把無調味堅果或 100 克希臘優格。

**晚餐：**纖維王毛豆助攻，隱形蛋白增飽足（蛋白質約 25 克）

**蛋白質來源：**一片鮭魚或瘦肉（100 克）、一碗毛豆、大量綠色蔬菜。

王思恒醫師也提醒，雖然提高蛋白質攝取對一般族群有益，但若民眾有腎臟相關病史，在進行大幅度的飲食調整前，務必先諮詢專業醫師。唯有在安全的監控下，才能吃出高品質的抗老生活。

## 拚命少吃卻仍有小肚子恐是「胰島素阻抗」 營養師4招助代謝

「你是不是也有這些困擾？」楊斯涵於臉書粉專「楊斯涵營養師的美味生活」指出，許多人拚命少吃，然而體重卻紋絲不動；或是四肢不胖，但肚子特別大、內臟脂肪高；抑或吃飽飯就想睡，整天沒精神。「這不只是變胖，而是你的身體正在發出警訊：你可能胰島素阻抗了！」

楊斯涵說明「胰島素阻抗」，意即身體處理血糖的「鑰匙」失靈了，導致吃進去的東西都更容易變成脂肪囤積在腹部，所幸可透過正確的方式修復該機制，「改變吃飯順序」「肌肉就是你的血糖倉庫」「睡好覺就是減肥」「減重 5%就有效」，提醒別讓失靈的鑰匙卡住你的健康之路。

楊斯涵指出，**飲食調整是最重要的第一步**，建議先吃菜、肉，最後才是吃飯，能延緩血糖上升速度；「減醣、控醣」減少精緻碳水化合物與添加糖的攝取，亦可「選擇低 GI 食物」優先吃全穀雜糧、大量蔬菜與如魚、蛋、豆腐等優質蛋白質。

**第二為規律運動**，提升敏感度的特效藥，別只做如快走、慢跑、游泳等有氧運動，儘管有氧運動可幫助消耗當下的血糖，也可搭配增肌的重量訓練，增加肌肉量相當於擴建身體的「血糖倉庫」，能有效提升胰島素的敏感度。

**第三為體重管理**，只要減輕現有體重的 5 至 7%，就能顯著改善胰島素的阻抗，尤其是減少腹部脂肪。最後為「睡好覺就是減肥」，每天睡飽 7 至 8 小時，有助於穩定荷爾蒙。



2026年2月26日 鏡報 陳琮文

過年期間不少家庭都會準備豐盛菜餚，卻也不得不經歷「連吃好幾天」的年菜地獄，近日中國一名64歲老翁也於往年一樣，將吃不完的年菜放進冰箱，隔天加熱繼續吃，不料象徵「年年有餘」的年夜菜，也一舉擊垮他的健康，出現發燒、抽搐、意識混亂等症狀，送醫後確診為李斯特菌（listeriosis）性腦膜炎。

年夜菜吃不完！放冰箱「隔天加熱再吃」險送命 綜合中國媒體報導，湖南省第二人民醫院重症醫學科近日接到一名病例，家屬表示，家中過年年夜飯剩下不少，老翁捨不得倒掉，因此全放進冰箱保存，一連吃了好幾天。

21日，老翁突然出現頭痛、頭暈症狀，起初以為只是普通感冒，或是過度勞累，休息幾天就會好轉，不過病情卻是越來越嚴重。老翁隨後出現發燒、抽搐、意識混亂等症狀，甚至連家人也認不出來，家人緊急將其送醫救治，經檢查後遭醫師診斷為李斯特菌性腦膜炎。

**李斯特菌是什麼？被感染後有什麼症狀？** 重症醫學科主任醫師呂學文指出，李斯特菌是一種在自然界中廣泛存在的細菌，其具備「耐冷」的特性，不僅能在冰箱裡存活，還能緩慢繁殖，因此又被稱為「冰箱殺手」。其中，未經高溫消毒的乳製品、冷藏的熟食、剩菜、冰淇淋等，就可能被李斯特菌汙染，一旦進入人體，對於免疫力正常的人，可能出現輕微如感冒、腸胃炎症狀。

**哪些人是高風險族群？感染李斯特菌後該怎麼治療？** 孕婦、老年人或免疫功能低下者（如癌症患者、器官移植者、長期服用荷爾蒙者）不慎遭感染，細菌可能穿過腸道、血腦障壁，直接入侵中樞神經系，引發李斯特菌性腦膜炎，出現頭暈、頭痛、高熱、嘔吐、抽搐與意識障礙等症狀。若懷疑遭感染，須穿刺腰椎抽取腦脊髓液化驗，一旦確診李斯特菌，醫師將開立抗生素進行治療，療程長達數個月。

呂學文警告，若沒有及時治療，細菌會在顱內瘋狂繁殖，導致嚴重的腦水腫、腦疝，甚至造成神經系統嚴重後遺症，如偏癱、智力下降、癲癇等。

**李斯特菌潛伏期多長？也會被動物感染？** 根據衛生福利部資料顯示，李斯特菌症潛伏期大多為3天至70天通常為21天，主要透過食用受李斯特菌汙染的食物或水感染。

孕婦感染後，可能經由胎盤將李斯特菌傳染給胎兒，新生兒亦可能在出生過程中，因接觸母親產道的李斯特菌而受到感染。

此外，李斯特菌症為「人畜共通傳染病」，少數病例是經由直接接觸李斯特菌而感染，例如獸醫或畜產工作者經接觸帶菌動物或家畜排泄物而感染。