

端午粽子吃太多 暗藏高鉀高磷危機

2026/06/09 10:11



嘉基腎臟內科醫師顏正杰（右）提醒，粽子暗藏高鉀高磷危機，對腎臟來說負擔非常大。（嘉基提供）

〔記者丁偉杰 / 嘉義報導〕端午節將至，專業醫師提醒，對腎臟病患者而言，香噴噴的肉粽，可能就是讓腎臟「超時加班」的隱形負擔，傳統粽子不只是熱量炸彈，還是「高鹽、高油、高磷、高鉀」集合體，吃太多恐引發水腫、喘不過氣，甚至增加心律不整風險。

嘉義基督教醫院腎臟內科醫師顏正杰說，一顆傳統肉粽含有滷肉、蛋黃、花生、蝦米、香菇等食材，再加上醬油、沾醬調味，鈉含量驚人。腎功能不佳的患者，身體排除鉀、磷與水分的能力較差，一旦攝取過量，不僅容易口渴、水腫，還可能造成血鉀飆升，嚴重時甚至導致心律不整與生命危險。

請繼續往下閱讀...



Trip.com

立即預訂 ▶

更容易被忽略的是「隱藏版高磷危機」，許多加工配料、蛋黃與滷製食材磷含量超標，長期攝取過量，恐導致骨骼病變、皮膚搔癢，甚至增加心血管疾病的風險。尤其是透析患者，若未妥善控制，更容易讓身體負擔雪上加霜。

顏正杰建議，一天以一顆粽子為原則，並盡量選擇瘦肉、鮮香菇、茼蒿丁等天然食材取代加工配料，減少鹹蛋黃、肥肉與高油炒料。同時，可利用胡椒、蒜頭等天然辛香料提味，避免額外添加甜辣醬、醬油膏等沾醬。

此外，吃粽子時也別忘了搭配一份燙青菜，不但能增加纖維攝取，也有助於消化。透析患者過節時則更要注意每日飲水量與體重控制，避免因節慶飲食導致水分滯留與血壓失控。

顏正杰指出，端午節是腎友飲食失控危險期之一，享受美食之餘，也別忘了替腎臟留一點喘息空間，少一點負擔、多一點健康。

☆健康新聞不漏接，按讚追蹤粉絲頁。

☆更多重要醫藥新聞訊息，請上自由健康網。

不用抽 不用搶 現在用APP看新聞 保證天天中獎 點我下載APP 按我看活動辦法