



# 楊桃傷腎？

文 / 林麗玉、王雅萍 臺中慈濟醫院藥師  
編審 / 陳一心 臺中慈濟醫院醫師

## Q

電視新聞曾出現腎衰竭病人吃楊桃後差點喪命的報導，楊桃中是不是含有不宜食用的毒性成分呢？洗腎病人真的不可以吃「楊桃」嗎？

洗腎病人因為腎功能不佳，無法自行排除體內代謝廢物，須經由持續性血液透析方式進行過濾。楊桃中的某些物質確實會導致腎衰竭病人產生腎毒性及神經毒性，因此洗腎病友必須避免食用；但對於腎功能正常的人來說，食用楊桃不但不會有任何危害，甚至楊桃中富含豐富的纖維質，還能降低葡萄糖的吸收。

楊桃屬於酢醬草科 (Oxalidaceae)，巴西人叫它做星之果 (Star fruit)，學名為 *Averrhoa carambola*。原產地在錫蘭、東南亞、馬來西亞，甚至中國南部、印度及臺灣也都盛產楊桃。曾有報導指出，洗腎病友不適合食用楊桃 (或原汁) 的原因，是楊桃中所含的鉀離子較高，

結果連一些健康的人也不敢碰，深怕楊桃所含的鉀離子會增加腎臟的負擔。其實鉀離子是我們體液中主要的電解質之一，它存在於我們的細胞中，可用來調節滲透壓，平衡體內酸鹼值以及神經肌肉衝動的傳導。除此之外，鉀還參與了細胞內蛋白質的合成及肝醣的生成。血液中的鉀離子過多或過少，確實都會影響肌肉及心臟的功能，但對於腎功能正常的人，很少會因為食物中所含的鉀離子而導致血中鉀離子過高的。

早期對於楊桃導致腎衰竭病人產生毒害症狀的原因，原本都著重在楊桃中所富含的鉀離子，但經由臨床案例研究後發現與鉀離子並無相關性，因為在這些病人身上都沒有血中鉀離子過高的現

## 洗腎病友飲食原則

- ⊕ 補充每天所需熱量，以熱量高與低蛋白質含量為補充要點，如：蜂蜜、白糖、冰糖。
- ⊗ 禁食高鈉飲食與醃漬、罐頭等加工食品，如：味噌、沙茶醬、味精、豆瓣醬。
- ⊗ 少吃高鉀飲食，如：花椰菜、菠菜、茼蒿、扁豆、肝臟、香蕉、葡萄柚。
- ⊗ 其他禁食食品，如：豆腐、豆干、堅果、雞精、濃肉湯。

象。因此目前懷疑楊桃中可能造成腎衰竭病人產生不良反應的成分為酢醬草酸 (Oxalic acid)，這個化合物有可能會抑制大腦功能，引起一些類似癲癇的可逆性急性神經中毒症狀，在動物實驗中已經證明酢醬草酸確實有影響大腦的作用。過量食用楊桃 (或原汁) 還會造成酢醬草酸堆積於腎小管，使得腎小管壞死，進而造成腎臟毒性。也有學者認為是楊桃裡面一種 AcTx 的神經毒素，它會抑制 GABA (一種神經接受器) 的聯結而引起癲癇發作。由於腎衰竭病人排除這些毒素的能力不佳，因此才會有這些神經及腎臟的中毒反應，但這些成分都還需要進一步的實驗才能證明其相關性。

洗腎病友吃過楊桃 (或原汁) 之後會

產生一些神經及腎臟毒害反應，依據嚴重度分為三級，第一級為輕度，症狀包含打嗝、嘔吐及失眠。第二級為中度，會出現神經官能方面的症狀，例如：四肢麻痺、癱瘓、癡呆及意識模糊。第三級最為嚴重，會產生癲癇、中風、昏迷、尿毒症及代謝失衡等急症。基於以上這些神經及腎臟毒害的可能性，洗腎病友必須絕對禁止食用楊桃 (或原汁)，以避免發生這些中毒症狀。腎衰竭病人若真的因為食用楊桃而出現神經及腎臟毒性，可立即進行血液透析來排除毒性物質進而緩解症狀。🍏