

2011年公卫助理医师：常食黑木耳有利于防治肾结石 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_655299.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655299.htm) 黑木耳含有多种矿物质，能对体内出现的各种结石产生强烈的化学反应，可以有效剥脱、分化、侵蚀结石，使结石缩小并得以顺利排出。专家指出，肾结石是由于机体内部胶体和晶体代谢平衡失调引发的，饮食的选择上，做到酸碱平衡对于预防肾结石及其并发症的防治是非常重要的一个环节，实践表明，多吃黑木耳可以化解肾结石。黑木耳对肾结石的影响现在以下几个方面：1.黑木耳对进入体内难以消化的食物，如不小心吃进的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物具有强大的溶解与烱化作用。2.黑木耳具有防止和治疗各种异物造成的胃肠不适等病症，日常多吃些此食物，尤其是从事理发、开矿、粉尘、锯木、修理、护路等作业的人员更应经常吃些黑木耳，可以有效预防肾结石。3.黑木耳对胆结石、肾结石、膀胱结石、粪石等内源性异物也有比较显著的化解功能。此物所含的发酵和植物碱，具有促进消化道与泌尿道各种腺体分泌的特性，并协同这些分泌物催化结石，滑润管道，使结石排出。此外，黑木耳含有的多种矿物质，能对体内出现的各种结石产生强烈的化学反应，可以有效剥脱、分化、侵蚀结石，使结石缩小并得以顺利排出。对于初发结石，保持每天吃1-2次黑木耳，疼痛、恶呕等症状可在2-4天内缓解，结石能在10天左右消失，对于较大较坚固的结石，其效果较差，但如长期食用此食物，亦可使有些人体内结石逐渐变小变碎，能够排出体外。同时常吃黑木耳，还能预防血栓等症的发生。以上就是我们

对黑木耳对肾结石影响的介绍，希望我们提供的资料能给您带来一些帮助，如果您患有此病，请您及时到正规医疗机构进行就诊。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫助理医师：季节性鼻炎](#) [#0000ff>2011年公卫助理医师：春季常见传染病](#) [#0000ff>2011年公卫助理医师：急性腹泻的原因](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间](#) [#0000ff>考试大纲](#)  
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)