

血磷過高之原因及對一般族群之健康影響

大綱

張瑞庭(5128)

2016/12/21

一、前言

二、正常腎功能患者之全因性死亡率對性別、年齡、及血磷之關聯性

三、高膳食磷攝取對全因性及心血管死亡率之相關：第三次美國健康營養調查結果

四、洗腎病人攝食過多加工食品之警訊：含磷添加物與磷-蛋白質轉換率

五、結論

摘要

磷是人體第二大必需礦物質，經攝食後吸收由血液運送，濃度過高過低都有危害。血磷過高是心血管疾病、全因性死亡率、腎臟病等疾病之風險因子；血磷過低則是代謝症候群之風險因子。磷酸鹽屬無機磷是應用廣泛的食品添加物，人體吸收率可達百分之百，嚴重影響膳食磷的吸收量，而高磷飲食會導致血磷上升。患者由於體內激素或生理機制已失衡，對於體內生理反應會更加敏感；健康成人則因為能正常代謝磷，反而容易忽略磷的長期慢性危害。韓國健康營養調查分析結果顯示，年齡、種族、民族等因素對血磷濃度沒有顯著影響，唯獨女性因更年期前後體內賀爾蒙變化，血磷與全因性死亡率較無明顯相關。美國健康營養調查則以絕對磷攝取量與磷密度來評估膳食磷對死亡率的影響，兩種方法皆顯示高磷飲食有提高死亡率的趨勢，將數據轉換後相當於血磷濃度每增加 1mg/dL 將提高 1.37%死亡率。最後探討造成高磷飲食的主因，為含磷添加物的使用，磷酸鹽大量添加在加工食品中，天然成分中則以蛋白質含有較高的磷，因此加工肉品成了含磷量最高之食品，長期攝食有可能造成腎臟病、心血管疾病、全因性死亡率的增加，對病患及健康成人均有健康危害，故除了鼓勵消費新鮮食物外，也要提倡高磷飲食的教育、減少含磷添加物的使用，才能控制高磷飲食帶來的健康危害。