

特邀协和医院营养师，教你摆脱“痛风”困扰

痛风 如何吃

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师

陈伟 编著

专家指导痛风食疗



众多痛风病友
联袂推荐

中国人口出版社



痛风 如何吃



北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师

陈伟 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛风如何吃 / 陈伟编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5101-0420-6

I. ①痛… II. ①陈… III. ①痛风—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071230号

痛风如何吃

陈伟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京人教方成彩色印刷有限公司
开 本 635 × 965 1/12
印 张 20
字 数 150千字
版 次 2010年6月第1版
印 次 2010年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0420-6
定 价 34.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

说起痛风，人们对它已经不再陌生。我们知道，痛风的发病是与饮食密切相关的。如果人们长时间食用高嘌呤食物，致使体内的尿酸超出了肾脏的排泄能力，导致血液中尿酸升高，久而久之，痛风便不请自来。所以，饮食控制是防治痛风的关键所在，只有不吃或少吃含高嘌呤的食物，多吃碱性食物、少吃酸性食物、多喝水、少喝汤，方能避免痛风的发生。

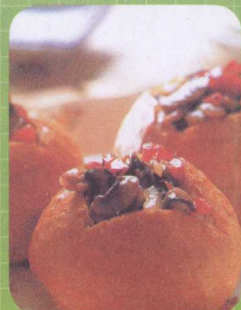
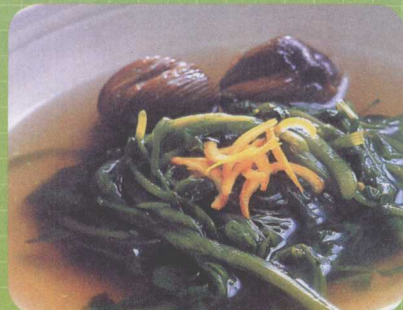
饮食中几乎所有的食物都含有嘌呤，只是含多含少而已，对痛风患者而言，就需要甄选适合自己的低嘌呤食物，并达到膳食搭配合理、营养均衡的目的。为此，我们精心编著了《痛风如何吃》一书。本书依次安排了痛风患者饮食导读、可供痛风患者食用的154种食材、专家答疑及附录四部分内容。

“154种食材”部分将各种食材分门别类，从营养成分、食疗功效、食用方法、食用宜忌等方面进行了阐述，具有很强的指导性和实用性。

“专家答疑”是本书的一大亮点。我们通过专家与患者一对一的互动，让更多的患者对饮食控制中的一些误区，以及急需搞清楚的问题有一个正确的认识 and 了解。

“附录”部分所提供的参考值、换算表等，可灵活掌握所需要的各种数值和剂量，达到了量身取值、精确到位，具有一定的参考意义。

本书结构简洁，内容实际，希望能为您的健康贡献一份绵薄之力。



目录

第一章 痛风患者饮食导读

痛风的分类及发病原因·····	14	定·····	26
痛风与饮食的关系·····	15	配餐的热量计算方法·····	27
导致痛风的其他因素·····	16	不同痛风类型的配餐方案···	28
痛风患者的饮食原则·····	18	饮食控制不宜太严格·····	29
常见食物的嘌呤含量·····	20	痛风患者喝水有讲究·····	30
根据病情合理饮食·····	22	痛风合并糖尿病需注意饮食的	
低嘌呤饮食及适应人群·····	23	问题·····	31
“四多四少”的饮食预防原		避免走入饮食控制的误区···	33
则·····	25	健康体重与肥胖的界定·····	35
食物的酸碱性不能用口味来			



第二章 可供痛风患者食用的154种食材

粮食类..... 38

主食对缓解痛风有什么益处..... 38

主食吃多少好..... 39

主食应该什么时候吃..... 39

主食怎样与其他食物合理搭配..... 39

吃主食应该注意什么问题..... 40

大米..... 42

荞麦..... 43

燕麦..... 44

糯米..... 45

小麦面粉..... 46

小米..... 47

玉米..... 48

蚕豆..... 49

黑米..... 50

薏米..... 51

绿豆..... 52

黑豆..... 53

赤小豆..... 54

专家答疑..... 55

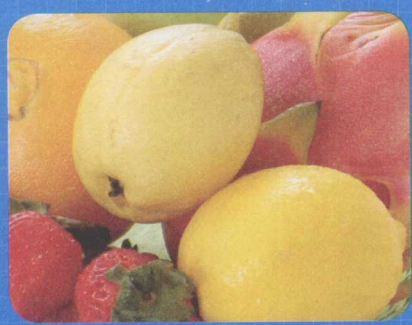
蔬菜类..... 56

蔬菜对缓解痛风有什么益处..... 56

蔬菜吃多少好..... 56

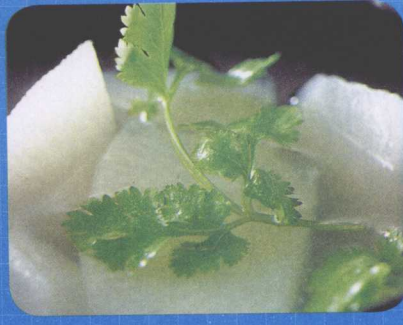
蔬菜应该什么时候吃..... 56

蔬菜怎样与其他食材合理搭配..... 57



吃蔬菜应该注意什么问题·····	57
大白菜·····	58
卷心菜·····	59
苋菜·····	60
马齿苋·····	61
油菜·····	62
芹菜·····	63
空心菜·····	64
韭菜·····	65
香菜·····	66
生菜·····	67
黄花菜·····	68
海带·····	69
魔芋·····	70
莴笋·····	71
茼蒿·····	72
茄子·····	73
西红柿·····	74

黄瓜·····	75
冬瓜·····	76
丝瓜·····	77
南瓜·····	78
苦瓜·····	79
胡萝卜·····	80
白萝卜·····	81
木耳·····	82
茭白·····	83
竹笋·····	84
四季豆·····	85
红薯·····	86
芋头·····	87
山药·····	88
土豆·····	89
豌豆·····	90
马蹄·····	91
金针菇·····	92



西蓝花·····	93
西葫芦·····	94
大头菜·····	95
洋葱·····	96
大蒜·····	97
莲藕·····	98
青椒·····	99
菠菜·····	100
专家答疑·····	101

水果类····· 104

水果对缓解痛风有什么益处·····	104
水果吃多少好·····	105
水果应该什么时候吃·····	105
吃水果应该注意什么问题·····	105
猕猴桃·····	106
杨桃·····	107
樱桃·····	108

桃子·····	109
葡萄·····	110
西瓜·····	111
苹果·····	112
芒果·····	113
香蕉·····	114
哈密瓜·····	115
椰子·····	116
木瓜·····	117
菠萝·····	118
山楂·····	119
桑葚·····	120
石榴·····	121
桂圆·····	122
橙子·····	123
梨·····	124
杏·····	125
柿子·····	126



柚子.....	127
橘子.....	128
柠檬.....	129
杨梅.....	130
榴莲.....	131
火龙果.....	132
枇杷.....	133
无花果.....	134
专家答疑.....	135

肉、蛋类食品..... 138

肉、蛋类食品对缓解痛风有什么益处.....	138
肉、蛋类食品吃多少好.....	139
肉、蛋类食品应该什么时候吃.....	139
肉、蛋类食品怎样与其他食材合理搭配.....	139

吃肉、蛋类食品应该注意什么问题.....	139
鸡肉.....	140
鸭肉.....	141
猪蹄.....	142
鸽肉.....	143
乌鸡肉.....	144
鹌鹑肉.....	145
鹿肉.....	146
羊肉.....	147
牛肉.....	148
兔肉.....	149
鸡蛋.....	150
鸭蛋.....	151
猪血.....	152
豆腐.....	153
专家答疑.....	154



水产类..... 156

水产类食品对缓解痛风有什么益处..... 156

水产类食品吃多少好..... 156

水产类食品应该什么时候吃..... 157

水产类食品怎样与其他食材合理搭配..... 157

吃水产类食品应该注意什么问题..... 157

鲤鱼..... 158

草鱼..... 159

鲫鱼..... 160

鲑鱼..... 161

鲈鱼..... 162

鳕鱼..... 163

海蜇..... 164

海参..... 165

虾..... 166

螃蟹..... 167

专家答疑..... 168

干果类..... 170

干果类食品对缓解痛风有什么益处..... 170

干果类食品吃多少好..... 170

干果类食品应该什么时候吃..... 171

吃干果食品应该注意什么问题... 171

花生..... 172

杏仁..... 173

核桃..... 174

栗子..... 175

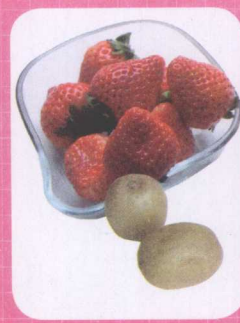
西瓜子..... 176

白瓜子..... 177

榛子..... 178

莲子..... 179

松子..... 180



黑芝麻	181
腰果	182
红枣	183
葵花子	184
开心果	185
专家答疑	186

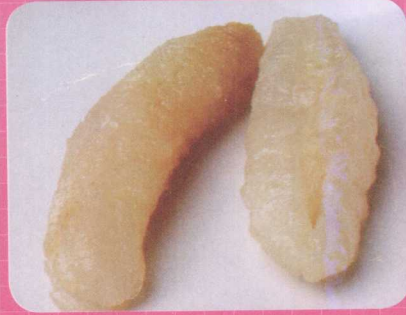
饮品类 188

饮品对缓解痛风有什么益处	188
水喝多少好	189
饮品应该什么时候喝	189
喝饮品应该注意什么问题	189
牛奶	190
酸奶	191
红茶	192
绿茶	193
莲子心茶	194
绞股蓝茶	195

普洱茶	196
专家答疑	197

食用油和调味品 200

食用油和调味品对缓解痛风有什么益处	200
食用油和调味品吃多少好	201
食用油和调味品怎样与其他食材合理搭配	201
食用食用油和调味品应该注意什么问 题	201
醋	202
姜	203
花生油	204
玉米油	205
色拉油	206
橄榄油	207
茶油	208



专家答疑..... 209

保健品..... 210

保健品对缓解痛风有什么益处... 210

保健品吃多少好..... 210

吃保健品应该注意什么问题..... 211

螺旋藻..... 212

蜂胶..... 213

蜂蜜..... 214

西洋参..... 215

专家答疑..... 216

中草药..... 218

中草药对缓解痛风有什么益处... 218

中草药应该什么时候吃..... 219

吃中草药应该注意什么问题..... 219

威灵仙..... 220

玉米须..... 221

茯苓..... 222

黄芪..... 223

当归..... 224

百合..... 225

芦根..... 226

车前子..... 227

何首乌..... 228

桃仁..... 229

蒲公英..... 230

荷叶..... 231

专家答疑..... 232

附录..... 234

模特：刘亚鹏 梦然 瞿力 谢晖

摄影师：大雄 李晋



第一章

痛风患者饮食 导读



痛风患者应该多吃低嘌呤的食物，少吃中嘌呤的食物，不吃高嘌呤的食物，并且注意不要喝酒，尤其是啤酒。

痛风的分类及发病原因



痛风是人体内长期嘌呤代谢失调而造成的一种代谢性疾病，可导致人体器官和组织发生病变，主要导致痛风性关节炎、痛风性肾脏病变、痛风性肾结石、痛风性心脏病、痛风性高血压等严重并发症。

痛风可分原发性痛风和继发性痛风两种。

原发性痛风是因嘌呤代谢紊乱及尿酸合成增加或排泄减少而引发的一种疾病。原发性痛风患者中，10%~25%的患者有痛风性家族史；1%~2%的患者有先天性酶缺陷。继发性痛风是由于患某些疾病，如白血病、肾脏病、肿瘤等使用某些药物，或

者因饥饿疗法导致高尿酸血症引起的。

人体为何会产生高尿酸血症？谈这个问题就不可避免地谈到嘌呤。嘌呤是生物体内一种重要的碱基，在人体内的最终代谢产物是尿酸。人体内的嘌呤主要有两个来源：一是来源于含嘌呤的食物（外源性），约占体内尿酸的20%；二是来源于体内氨基酸（内源性），约占体内尿酸的80%。当体内嘌呤增多时，就会产生较多的尿酸，如果肾脏不能及时地将尿酸排出体外，就可引起高尿酸血症，严重时就会导致痛风的发作。

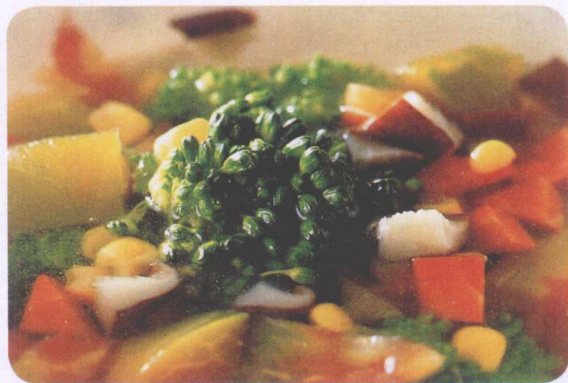


痛风与饮食的关系



人们把痛风比喻为“富贵病”，这说明痛风是与吃喝分不开的。古代把痛风和暴饮暴食联系起来，现代人仍认为，饮食无度、肥胖等是导致痛风的因素。过量食用高嘌呤、高蛋白食物，如动物内脏、海鲜、骨髓、肉类、豆制品、食用菌、啤酒等可能会导致痛风的发作。因为从饮食中来的嘌呤绝大部分生成尿酸，很少被机体利用。而且这种嘌呤量对尿酸的浓度有很大影响，尤其是肾脏排泄尿酸已存在障碍的患者，从食物中摄入的嘌呤量直接影响血液中尿酸的水平，极易引起痛风的急性发作。许多痛风患者肯定记忆犹新，痛风病的首发是在酒宴之后，半夜里突然脚趾关节剧烈疼痛、红肿发热。一般来说，第一次发作侵及足拇指者占60%，也可累

及其他关节。中年肥胖的男性脑力劳动者痛风发病较多。据研究发现，超重或肥胖者血尿酸均值及高尿酸血症检出率，均显著高于体重正常者或偏低者。这说明超重者易存在糖、脂肪、蛋白质等物质代谢方面异常，易患痛风、高血压及糖尿病等疾病。若控制饮食、降低体重就可以减少痛风发病率。



导致痛风的其他因素



我们知道，痛风与摄入的食物所含嘌呤量有着直接关系，但生活中也有许多痛风患者虽然不吃含嘌呤高的食物，但仍会引起痛风的急性发作，这是为什么呢？原来，这是由内源性血尿酸增高引起的，内源性血尿酸增高有下列几个方面原因：

- 某些药物，如小剂量阿司匹林，它可抑制尿酸盐在肾小管的排泄，从而使血尿酸浓度增高。抗结核药中的吡嗪酰胺和乙胺丁醇可降低肾对尿酸的清除。烟酸和华法林一方面降低肾对尿酸的清除，另一方面可促进尿酸盐的合成。环孢素A能降低肾脏对尿酸的排泄，这些因素均可导致痛风的急性发作。

- 正常生理过程中细胞死亡，核酸分解，使尿酸增高，可导致痛风急性发作。

