

从·饮·食·说·健·康

# 痛风病

## 饮食养生密码

陶涛◎著



健康时报  
人民卫生出版社  
特别推荐

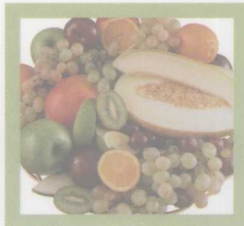
39健康网  
www.39.net  
专栏推介

★痛风病的形成因素有很多，但随着人们饮食结构和生活习惯的改变，饮食正越来越多地诱发着痛风的发作。对于患有痛风病的患者来说，仔细挑选所进食的食物是缓解痛风疼痛，遏制痛风严重的重要手段。因此，无论是主食，还是蔬菜、水果，痛风病患者都应小心选择。

★痛风病之所以可怕，不仅仅在于它疼痛难忍的痛苦，还在于它容易引发一系列足以致命的慢性并发症。对于痛风病患者来说，只有通过合理的饮食习惯，改善饮食搭配，才能更好地调理身体。

从饮食说健康

FOOD



+DRINK

痛风病饮食养生密码



中国书画出版社  
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

从·饮·食·养·健·康

**痛风病**  
**饮食养生密码**

中华医药出版社  
CHINA MEDICAL AND PHARMACEUTICAL PUBLISHERS

## 图书在版编目(CIP)数据

痛风病饮食养生密码 / 陶涛著. — 北京 : 中国画报出版社, 2010. 4  
(从饮食说健康)

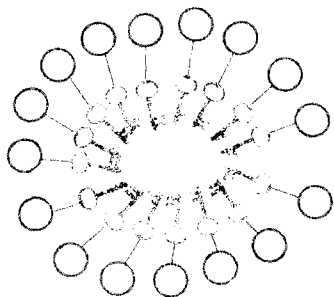
ISBN 978-7-80220-752-3

①痛… II. ①陶… 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052729号

书 名 痛风病饮食养生密码  
出 版 人 田 辉  
作 者 陶 涛  
责任编辑 史文良  
出版发行 中国画报出版社  
地 址 北京市车公庄西路33号 邮政编码 100048  
电 话 (010) 88417359 (总编室兼传真) (010) 68469781 (发行部)  
(010) 88417417 (发行部传真)  
网 址 <http://www.zghbcbs.com>  
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司  
开 本 720mm×1000mm 1/16  
字 数 180千字  
印 张 16  
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80220-752-3  
定 价 29.80元



## 前言

健康是上苍赐予的最好礼物。在漫长的一生中，我们每天都在为生命拥有更好的意义而努力着，而这一切都基于健康。世上的疾病有许多种，每一种都能带给人无法言喻的苦痛，即使是普通的感冒，也会给生活带来某些不便。在漫长的人类发展史中，人们已经被疾病折磨到麻木了。当曾经令人窒息的疾病再次来临时，人们早已不再惊讶，疾病带给人的痛感远远少于记忆中的痛苦了。

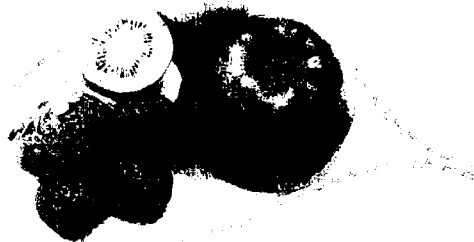
即使如此，人们依然对疾病抱着一颗敬畏的心，因为总有新的疾病可唤起记忆中最深切的痛意。当各种疾病如洪流一般袭击人群的时候，痛风并不是最令人瞩目的那种。比起那些来如山倒般的疾病，痛风是温柔的，甚至是无息的。然而，往往越是这种温柔的、无息的疾病，带给人的痛楚就越清晰，因为它就像一条无根的菟丝子，只要攀住了“养分”的枝桠，就再也不会放手，直到死亡。没有患过痛风的人可能永远也无法理解这种痛苦，痛风病就像一颗定时炸弹，任你怎样努力，怎样小心，它还是会在某个时候突然刺痛你，引爆你的身体健康。

没有患过痛风的人，可能永远也无法理解一个痛风者的无奈，这种无奈早已深入骨髓。痛风是一种与生活习惯、饮食密切相关的代谢性疾病，只要身体在代谢，它就会存在。人体内有一种叫做嘌呤的物质，主要以嘌呤核苷酸的形式存在，是人体能量供应、代谢调节及组成辅酶的重要物质。当身体中的嘌呤物质新陈代谢发生了紊乱时，它代谢的产物——尿酸的合成增加或排出减少，造成高尿酸血症。当血尿酸浓度过高时，尿酸即以钠盐的形式沉积在关节、软

组织、软骨和肾脏中，引起组织的异物炎性反应，即痛风。

实际上，痛风并不会夺取人的性命，真正伤人的是它带来的痛彻心扉的痛感，以及各种并发症。痛风虽因尿酸、嘌呤而起，但尿酸、嘌呤却并不是导致痛风的根本原因，核酸、嘌呤、尿酸等物质的代谢紊乱才是痛风的根本原因。这些物质藏在身体里，时而咬痛风者一口，时而又像没事一样，似乎悄悄地淡出了人们体内，但只要稍一放纵，它立马会咬人。而常规的治疗方法，如单纯的抑制尿酸合成，或促使尿酸排泄，都不能治疗它。

痛风病的防治与日常饮食关系非常密切。当生活的快节奏一再追赶着人们的脚步，当人们对饮食的欲望稍一放松，体内的嘌呤代谢就会出现紊乱，一直隐藏着的痛风就会立即出现。因此，要想拥有健康的身体，远离痛风病的苦痛，饮食成为最重要的手段。你正在经受痛风病的苦痛吗？亦或你正在“大吃大喝”，为害怕患上痛风而担心？来看看这本书吧。这里有预防痛风、减少痛风的每个饮食小细节，阅读它，你会拥有一个健康生活的开始。

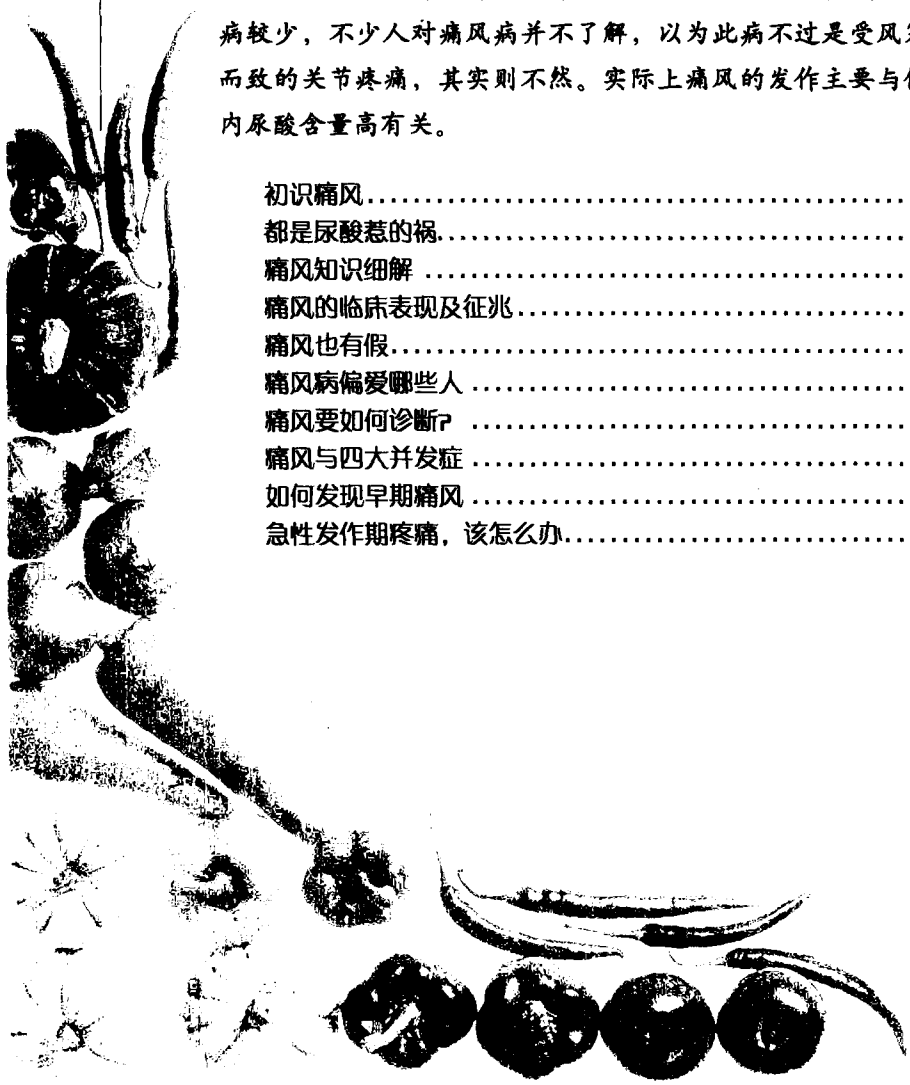




## 第一章 痛风病基本知识大盘点..... 01

痛风病是一种古老的疾病，早在数千年以前就已发现了。在公元前400多年前，古希腊著名医生希波克拉底，对痛风性关节炎的特征作出了详细的记载。因为痛风在我国发病较少，不少人对痛风病并不了解，以为此病不过是受风寒而致的关节疼痛，其实则不然。实际上痛风的发作主要与体内尿酸含量高有关。

初识痛风.....	2
都是尿酸惹的祸.....	6
痛风知识细解.....	9
痛风的临床表现及征兆.....	12
痛风也有假.....	15
痛风病偏爱哪些人.....	18
痛风要如何诊断?.....	26
痛风与四大并发症.....	31
如何发现早期痛风.....	35
急性发作期疼痛,该怎么办.....	40



## 第二章 痛风都是“嘴巴”的错 ..... 47

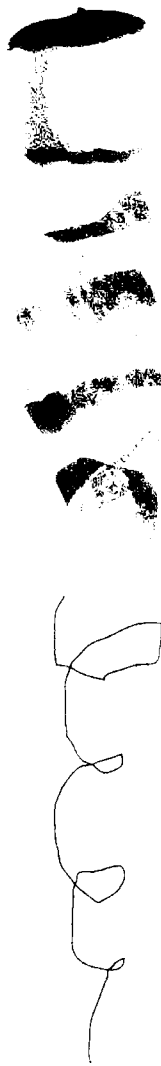
痛风是一种少见的“富贵病”，因病来时疼痛难忍，来去匆匆而得名。由于痛风是因嘌呤、核酸、尿酸代谢紊乱而引起的，而嘌呤是身体代谢的产物，因此，痛风与饮食也有密切的关系。如今，人们生活水平大大提高，一不小心，就可能吃出痛风来。

高尿酸血症是饮食“捣的鬼” .....	48
嘌呤、饮食与痛风的秘密约会.....	53
痛风都是吃出来的吗? .....	58
哪些常见饮食易引起痛风.....	60
吃火锅吃出痛风来 .....	64
只有啤酒能影响痛风吗? .....	68
啤酒配海鲜，痛风病人的自杀选择 .....	70
痛风能饮药酒吗? .....	72
高蛋白如何诱发痛风 .....	74
控制饮食就能避免痛风发作吗? .....	80
痛风患者如何限制嘌呤饮食.....	82
控制尿酸是防痛风的关键.....	84
减肥可防痛风.....	86

## 第三章 痛风防治，重在饮食 ..... 93

痛风病的形成因素有很多，但随着人们饮食结构和生活习惯的改变，饮食正越来越多地诱发着痛风的发作。无论你是正在遭受着痛风的困扰，还是正在担心罹患痛风的苦痛，都应注意饮食。

痛风治疗总原则.....	94
痛风治疗的饮食原则有哪些.....	97
痛风病人每日所需营养计算.....	105
痛风患者如何保证均衡的营养.....	109
痛风饮食需“限制加调配” .....	112



痛风病用什么烹饪方法最好.....	115
痛风患者容易走进哪些饮食误区.....	118
痛风病人如何定制一天食谱.....	123
痛风急性发作期的饮食方案.....	127
痛风间歇期的饮食方案.....	129
痛风慢性期一周饮食方案.....	131

## 第四章 这些小细节，你注意到了吗?..... 137

饮食对身体健康和代谢有重要影响。对于患有痛风病的患者来说，仔细挑选所进食的食物是缓解痛风疼痛，遏制痛风严重的重要手段。因此，无论是主食，还是蔬菜、水果，痛风病患者都应小心选择。这些小细节，你不容忽视!

痛风的主食选择细节.....	138
痛风病人能吃豆类吗?.....	142
粗粮和细粮哪个更适合痛风.....	145
痛风患者是一日三餐好，还是一日多餐好.....	147
痛风患者一定要吃早饭.....	149
痛风病人该如何补充蛋白质.....	151
痛风病人真的不可以吃肉、喝汤吗?.....	156
痛风患者的蛋白质从哪里来.....	157
痛风患者真的不能吃海鲜吗?.....	159
痛风患者能吃的海鲜及食谱.....	162
痛风患者该如何摄食蔬菜.....	165
痛风患者要多吃雌性红萝卜.....	168
介绍几款对痛风有益的蔬菜食谱.....	170
痛风病人可以肆意吃水果吗?.....	173
痛风病人吃草莓要控制.....	175
红樱桃可治疗痛风.....	176
痛风病人要如何吃水果.....	178
痛风病人该如何挑选维生素.....	181
痛风患者适合喝纯净水吗?.....	184
痛风患者能饮茶吗?.....	186
喝咖啡可以减轻痛风.....	188
痛风患者不宜用饮料代替水.....	190
痛风患者该如何补水.....	192

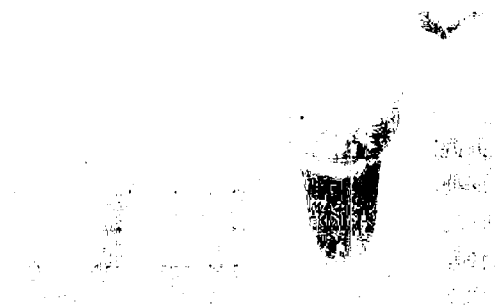


第 2 章 痛风及高尿酸血症的预防与饮食治疗 ..... 197

痛风病之所以可怕，不仅仅在于它疼痛难忍的痛苦，还在于它容易引发一系列足以致命的慢性并发症。在痛风以及慢性并发症的双重折磨下，医生似乎也无能为力，只有通过合理的饮食习惯，改善饮食搭配，才能更好地调理身体。

痛风兼高尿酸血症的食疗.....	198
痛风并发肥胖的食疗.....	201
痛风并发高脂血症的食疗.....	205
痛风并发高血压的食疗.....	210
痛风并发冠心病食疗.....	215
痛风并发动脉硬化的食疗.....	220
痛风并发代谢综合征的食疗.....	224
痛风并发肾脏疾病的食疗.....	229
痛风并发糖尿病的食疗.....	234

第 3 章 痛风及高尿酸血症的预防与饮食治疗 (素食食物嘌呤含量) ..... 243



Contents  
目 录

# 从饮食说健康

痛·风·病·饮·食·养·生·密·码



## 第一章

### 痛风病基本知识大盘点

痛风病是一种古老的疾病，早在数千年以前就已发现了。在公元前400多年前，古希腊著名医生希波克拉底，对痛风性关节炎的特征作出了详细的记载。因为痛风在我国发病较少，不少人对痛风病并不了解，以为此病不过是受风寒而致的关节疼痛，其实则不然，实际上痛风的发作主要与体内尿酸含量高有关。

## 初识痛风

痛风是一种嘌呤代谢紊乱所致的慢性代谢紊乱疾病，以往痛风病多见于上层社会和经济发达的沿海地区，因此又称为“帝王病”或“富贵病”。随着社会的进步和人民生活水平的不断提高，痛风病越来越常见。痛风主要是由于血液中尿酸含量长期处于高水平而导致的，常伴随着痛风性关节炎的反复发作、痛风石沉积、痛风性慢性关节炎和关节畸形等症状。

### ◆ 痛风分为哪几种类型

医学中，根据血液中尿酸增高的原因，将痛风分为原发性和继发性两大类。原发性痛风具有家族性，为先天性代谢缺陷疾病。据研究发现，原发性痛风是由于遗传原因，导致体内参与嘌呤代谢的某些酶缺陷或活性异常，进而导致的代谢紊乱，造成体内尿酸增加。如次黄嘌呤—鸟嘌呤磷酸核糖转移酶活性减低，焦磷酸、磷酸核糖合成酶异常等，使体内嘌呤过量生成，从而产生过多尿酸。不过，也并不排除其他因素的影响。



原发性痛风常伴有高血压、高脂血、肥胖、动脉硬化、冠心病、糖尿病以及甲状腺功能亢进等疾病。

据统计，原发性痛风多发生于男性，患病的男女比例近20:1。女性患原发性痛风较少，病例中显现，女性仅在绝经期后偶有发生。

继发性痛风是指因外界因素引发的血液中尿酸含量升高，进而导致痛风的情况，这些外界因素包括肾功能减退、各种肾脏疾病、尿酸排泄减少、体内细胞中大量核酸分解，生成大量尿酸、红细胞增多症、慢性溶血性贫血，以及某

些血液疾病或肿瘤等因素。另外，某些药物，如某些利尿剂、小量阿司匹林、维生素、磺胺类药物或者肝浸膏等，也可以引起血液中尿酸含量的升高。这里需要注意的是，尽管血液中尿酸含量的增高，但不一定都发生痛风，不过这些外在因素促使血尿酸含量的增高，间接增加了罹患痛风的危险。

除了以上所说的几点外，生活中的不良习惯，如酗酒、过多摄入或分泌乳酸，以及大量摄入富含嘌呤的食物等，亦会引发继发性痛风。

### ◆ 痛风发展过程

痛风通常分为无症状期、急性期、间歇期和慢性期四个时期。一般说来，待自己感觉有痛风症状时，多半已经到了急性发作期。因为前期多以血尿酸含量持续增高为主，通常没有任何不适症状，而到了某夜突然发作性疼痛时，则表明已进入了急性发作期。在急性发作期，脚部的拇趾关节和跖趾关节常最先受侵犯，第一次感觉脚趾疼痛的病人占痛风患者的60%；其次受到侵犯的多为手、腕、膝、踝等容易外露的关节。伴随着钻心般的疼痛后数小时，关节就会出现红肿、僵硬、发热等症状，同时全身体温也可达 $38^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ ，而且还伴有头痛、心慌等全身症状。

急性关节炎发作期持续时间不定，由数天到数周不等，但发作期过后，关节即可还原，而且没有任何不适症状。自急性关节炎第一次发作后，有可能常常反复发作，而且间隔期越来越短，直到关节炎进入慢性期。

慢性期时，骨骼以及关节都已经遭受到了破坏，心脏、肾脏、脑部、皮肤等组织内也将出现尿酸的结晶。一般从第一次急性发作变为慢性关节炎，大概需要12年左右的时间。

痛风症状极具迷惑性，通常在急性关节炎发作后，往往会有一段时期没有任何症状。很多病人都是在此阶段放松了警惕，导致加速进入了慢性关节炎期。实际上，在急性关节炎发作到慢性关节炎之间，这段看似“反应良好”的时期是痛风的间歇期。

大部分痛风患者都会经历间歇阶段，在急性发作期后一段时间，大概是1~2年内只有1~2次发作。如果此时没有持续控制饮食，继续接受治疗，随着

时间的推移，急性关节炎的发作频率将会大大增加，而疼痛的关节位置也变得固定，开始进入慢性痛风性关节炎时期。

从某种意义上讲，痛风病能否得到彻底控制，在很大程度上取决于对间歇期的重视程度和治疗得当与否。间歇期虽然没有任何症状，但患者体内尿酸水平还会保持在很高的水平，而且其中蕴藏着再次复发的内在因素，一旦遇到痛风发作的诱因，急性发作立刻就会出现。

这就是痛风的发展过程。对于痛风患者来说，要时刻提醒自己：导致痛风再次复发的内在因素一直都存在着，而且将终身跟随。因此，无论任何时候，都不应放松对痛风的警惕。

### ◆ 痛风能预防吗

痛风对人体的损害是巨大的，而且其病因错综复杂，很难治疗，因此，难免有人要问：痛风能预防吗？其实，除了先天性疾病，其他任何疾病都可以预防。痛风虽然有部分先天性因素，但先天性因素并不成为其患痛风的必要条件，所以即使家族中有患痛风的历史，后人也可提前预防，阻止痛风在自己身上发生。

那么，如何预防血尿酸升高及尿酸盐沉积呢？专家建议以下方法：

(1) 如果家族中有人曾经罹患过痛风，应及早做血检，检测其中尿酸含量，而且最好每年检查1次。

(2) 调整饮食。控制摄入外在嘌呤量，减少吃动物内脏、海鲜、肉类及豆类等食物的数量。

(3) 要保持苗条的身材，防止过度肥胖。

(4) 要设法增加尿酸排泄。养成按时大小便的习惯，不抑制排尿，或不使用抑制尿酸排泄药物等。



(5) 要尽力避免促进尿酸盐结晶的因素。这些因素包括疲劳、精神紧张、着凉、关节受伤、酗酒，以及服用某些药物等。

(6) 如果检查已确定患了高尿酸血症，则应严格控制饮食，避免增加体内尿酸含量的增加。同时，还要根据发病类型，酌情使用尿酸合成抑制药或促进尿酸排泄药。

总体说来，预防痛风要从降低高尿酸血入手，严格控制能促使体内尿酸含量增高的各种因素。

## 重点提示

专家研究发现，我国成人患高尿酸血症的人大概占成人总数量的7%~10%，其中痛风发病率在此比例中仅占0.3%。目前我国痛风患者中有90%为男性，按照统计，40~50岁的男性为高发人群，其中不少病患皆有家族史。因此，男性应要比女性更加小心，尤其是有痛风家族史的男性。

## 都是尿酸惹的祸

痛风病如其名，发作时疼痛难忍，即使是轻微的扇风也会使患处加剧疼痛，而且病人多感觉疼痛之处游走不定，因而得名“痛风”。由于痛风在我国发病较少，不少人对痛风病并不了解，曾经一度以为痛风是受了风寒而导致的关节疼痛。然而，实际上痛风的发作主要与体内高尿酸含量有关。

### ◆ 尿酸是什么

在医学方面，尿酸的定义为人体嘌呤代谢的产物，但这似乎并不能使普通人了解尿酸的含义。要想真正的了解尿酸，还需从人体能量的来源——核酸说起。

核酸是一种广泛存在于所有动物、植物、微生物细胞内的物质，它是合成核蛋白，为身体提供能量的重要物质。核酸由无数个核苷酸组成，而每个核苷酸都包括三个部分，一个磷酸分子、一个戊糖和一个碱基，其中碱基的主要成分为嘌呤或嘧啶。人体每时每刻都在进行着代谢，而在这个过程中，核苷酸也不断进行分解，其中磷酸分子、戊糖转化为能量，而碱基则一分为二，部分转化为能量，部分分解为嘌呤。体内产生嘌呤后，经过肝脏的合成，便形成了尿酸。

事实上，尿酸是这样的一个产物：身体构成的主要成分核酸经过代谢后，产生嘌呤，而嘌呤再次经过代谢，则形成尿酸，即尿酸是嘌呤代谢的最终产物。

### ◆ 尿酸结晶引起痛风

尿酸对人体无益，可以称之为人体代谢后的废弃物，常以尿液、粪便、汗液的方式排出体外。正常情况下，人体中尿酸的含量是非常低的，正常人每升血中所含的尿酸，男性为0.42毫摩尔以下，女性则不超过0.357毫摩尔。

尿酸具有微溶于水，易形成结晶的特性，它的溶解度很低。当身体血液的酸碱值在7左右时，身体中的尿酸盐的溶解度为每升血液0.42毫摩尔，即达到饱和状态。如果体内尿酸含量多于此标准，浓度且持久不降时，身体有些微变

化，就容易引起尿酸在体内的结晶。

由于体内代谢尿酸盐是一个循序渐进的过程，所以，在尿酸盐达到饱和，开始结晶时，结晶颗粒非常微小，并随血液运行至身体各处。尿酸的结晶颗粒非常容易沉积于身体关节等处，进而影响关节的正常功能，并刺痛关节韧带，使患者产生痛感。此种情况如果没有及时缓解或治疗，待大量尿酸沉积于关节处，则容易形成关节变形。

### ◆ 痛风罹患有条件

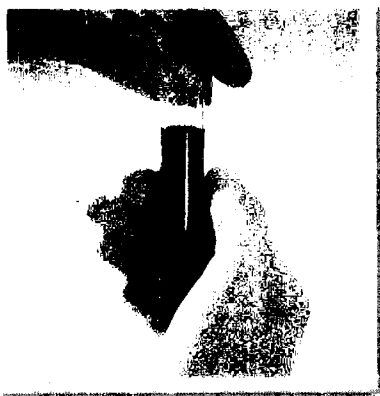
正常情况下，尿酸并不能影响人体健康，但它一旦结晶并沉积于身体某处，则会彻底影响身体正常状态，阻碍血液循环，释放炎症细胞破坏结晶周围健康环境，给患者带来刻骨铭心的痛感，即痛风。稍微学过一点化学的人都知道，结晶是从液态（溶液或熔融物）或气态原料中析出的晶体物质，是一种属于热、质传递过程的单元操作，它的完成需要一定的条件。

正常情况下，血浆中的尿酸均以单尿酸盐形式存在，且含量较少，而其中有三分之二的单尿酸盐会随着每日的尿液排出体外，另外三分之一则通过粪便、汗液等渠道排出体外。尿酸的生成与代谢是平衡的过程，即在一定情况下不断生成，却又不断排出体外。如果尿酸没有及时排出体外，或者生成的速率远远大于排出的速度，则容易发生尿酸饱和的情况。

一般说来，即使身体中尿酸含量达到了饱和，也不一定会发生痛风症状。只有尿酸达到饱和，而且遇到以下情况，形成微小的结晶后，才可能发生痛风症状。

- (1) 血浆白蛋白及  $\alpha_1$ 、 $\alpha_2$  球蛋白减少。
- (2) 局部pH降低。
- (3) 局部温度降低。

在表层上，人们可以将痛风理解为是由尿酸结晶沉积引起的一种能令人痛彻心扉的疾病；但究其根本原因，痛风还是





因核酸、嘌呤、尿酸代谢紊乱而引发的疾病，而且受很多内在因素和外在因素的影响。

### ◆ 人体尿酸的来源

血液中尿酸含量的持续增高是引发痛风病的关键，但过去很长一段时间，人们都为身体中尿酸的来源而迷惑，后经过研究发现，人体中尿酸来源主要有两个方面。一方面是人体内蛋白质分解代谢后，产生的核酸和其他嘌呤类化合物，经过某些酶的作用生成尿酸；另一方面人体尿酸的提高，则是由于食物中所含的潜嘌呤物质。严格意义上来看，食物中并没有直接的嘌呤成分，但食物中含有部分嘌呤化合物以及核酸，这些物质进入人体，经过体内一些酶的消化、吸收后，则形成了尿酸。因此，从这个层面上看，食物又是含有嘌呤的。

### 重点提示

痛风病同糖尿病一样，没有“根治”的说法。无论是医生，还是病人自己，对痛风病最好的做法就是阻止其恶化，然后再慢慢调养身体，减少其复发的次数。从这个角度来说，此书的目的亦不在治疗痛风，而是告诉大家日常生活要如何调理、保养，以阻止痛风的再次发生。

