

芝宝贝 ZHIBABEI

始于 2008 年

全彩版

怎样吃能 HOLD 控制痛风

ZENYANGCHI NENG KONGZHI TONGFENG

食物营养专家告诉你：吃什么 吃多少 怎么吃



孙树侠 编著

农业部生物研究员

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

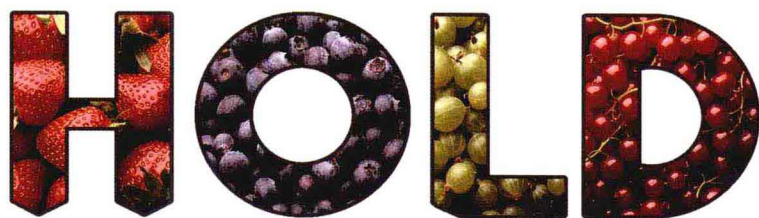
《糖尿病系列特膳食疗食品的开发与推广》课题组专家委员会成员



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

怎样吃能



控制痛风

孙树侠 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃能控制痛风/孙树侠编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5337-5760-1

I. ①怎… II. ①孙… III. ①痛风-食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第203021号

怎样吃能控制痛风

孙树侠 编著

出 版 人：黄和平 选题策划：王晓宁 责任编辑：杨 洋

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场，邮编：230071)

电话：(0551) 3533330

印 制：北京恒石彩印有限公司 电话：(010) 60295960

(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换)

开本：710×1000 1/16 印张：12 字数：150千

版次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5760-1

定价：32.80元

版权所有，侵权必究



痛风俗称“富贵病”，犯起病来关节痛。

诱发原因有多种，贪吃酗酒是主因。

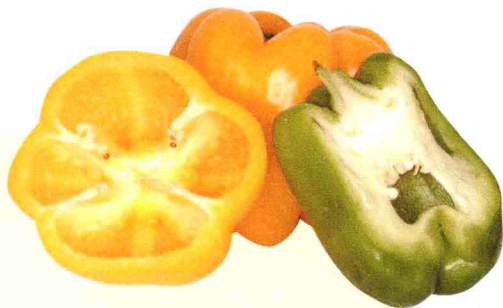
痛风虽然非绝症，一旦发作最疼痛。

了解病因早防治，方能健康一路行。

说起痛风，现在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。如果人们长时间进食高嘌呤食物，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。正所谓“好也饮食，坏也饮食。”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食物，多吃碱性食物、少吃酸性食物，多饮水、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，只是含量多少差别而已。对痛风患者而言，选择低嘌呤食物，并努力实现到膳食搭配合理、营养均衡的目的。为此，我们精心编著了这本书。本书内容包括了痛风患者饮食导读、可供痛风患者食用的100多





种食物、专家答疑
及附录四部分内容。

其中“100多种食物”部分将各种食物分门别类，从营养成分、食法要略、食疗功效、推荐食谱等方面进行了阐述，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和问题有一个正确的认识 and 了解。

“附录”部分所提供的参考指标、食物嘌呤含量等，可帮助读者灵活掌握所需要的各种数值和剂量，达到饮食控制的目的，具有很强的指导意义。

本书内容实用，科学合理，希望能成为指导痛风患者的饮食指南针！

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

孙树侠

目 录



第一章 吃对方法，才能更健康



重新认识痛风 / 2

痛风的分类、发病原因及症状

表现 / 2

痛风患者的营养调理 / 4

痛风与饮食的关系 / 4

痛风患者的饮食原则 / 6

痛风患者的配餐方案 / 9

痛风患者的饮食误区 / 12



第二章 吃对食物，轻松控制痛风



主食类 / 16

主食对缓解痛风有什么益处 / 16

主食吃多少为宜 / 16

哪些主食尽量不吃，哪些主食

可以适量少吃 / 17

主食什么时候吃合适 / 17

2 ▶ 怎样吃能控制痛风

主食怎样与其他食物合理搭配 / 17

吃主食应该注意什么问题 / 17

燕麦 消食润肠, 防治痛风

合并糖尿病 / 18

荞麦 富含钾, 维持酸碱平衡 / 19

小麦面粉 补充热量, 排出尿酸 / 20

大米 改善酸性体质, 缓解

痛风症状 / 21

黑米 促进血液循环, 利于

尿酸排泄 / 22

薏苡仁 防治痛风并发症 / 23

糯米 嘌呤含量极低, 可缓解

痛风症状 / 24

小米 滋养身体, 缓解痛风

并发症 / 25

玉米 利尿利胆, 防治痛风 / 26

蚕豆 利湿消肿, 益气健脾 / 27

绿豆 利尿消肿 / 28

红小豆 防治痛风合并肾病水肿 / 29

专家答疑 / 30



蔬菜类 / 31

蔬菜对缓解痛风有什么益处 / 31

蔬菜吃多少为宜 / 31

哪些蔬菜尽量不吃, 哪些蔬菜

可以适量少吃 / 31

蔬菜什么时候吃合适 / 31

蔬菜怎样与其他食物合理搭配 / 32

吃蔬菜应该注意什么问题 / 32

洋葱 防治痛风合并高血压病 / 33

大蒜 降低血糖, 缓解痛风

合并糖尿病 / 34

青椒 增强体力, 防治痛风 / 35

番茄 排出尿酸, 防治痛风并发症 / 36

大白菜 碱化尿液, 促进尿酸排出 / 37

圆白菜 抑菌消炎, 提高免疫力,

防治痛风合并糖尿病 / 38

茼蒿 排毒、减肥, 缓解痛风

合并肥胖症 / 39

马齿苋 降低血压, 缓解痛风

合并高血压病 / 40

油菜 活血化瘀, 利尿 / 41

芹菜 净化血液, 防治痛风并发症 / 42

空心菜 润肠通便, 抑菌解毒,

碱化尿液 / 43

韭菜 低嘌呤、碱性食物 / 44

香菜 利尿, 祛风解毒 / 45



- 生菜** 低嘌呤食物 / 46
- 菠菜** 养血润燥，降低血糖 / 47
- 茼蒿** 调节体内尿液代谢 / 48
- 西蓝花** 清洁血液，改变酸性体质 / 49
- 西葫芦** 消肿利尿，缓解痛风症状 / 50
- 茄子** 保护血管，清热利尿 / 51
- 黄瓜** 富含维生素C，利于尿酸排出 / 52
- 冬瓜** 高钾低钠食物，可促进尿酸排泄 / 53
- 丝瓜** 解毒通便，防治痛风并发症 / 54
- 南瓜** 防治痛风合并肥胖、糖尿病 / 55
- 苦瓜** 含类胰岛素，防治痛风合并糖尿病 / 56
- 胡萝卜** 治疗痛风合并糖尿病、高血压病 / 57
- 白萝卜** 辅助治疗痛风并发症 / 58
- 茭白** 祛热利尿，排出尿酸 / 59
- 竹笋** 利尿通便，解渴除烦 / 60
- 莴笋** 利于水电解质平衡，促进尿酸排泄 / 61
- 藕** 治疗痛风合并症 / 62
- 红薯** 有助于减肥，改善酸性体质 / 63
- 芋头** 通便解毒，化痰祛瘀，排出尿酸 / 64
- 山药** 固肾益精，促进尿酸排出 / 65
- 土豆** 低热量、低嘌呤，利于减肥 / 66
- 荸荠** 化湿祛痰，凉血解毒，缓解痛风症状 / 67
- 黄花菜** 消炎、清热，改变酸性体质 / 68
- 海带** 碱性食物，有利尿作用 / 69
- 魔芋** 黏液蛋白含量高，利于排出体内废物 / 70
- 木耳** 促进尿酸排泄，对缓解痛风症状有辅助作用 / 71
- 金针菇** 减少尿酸沉积，防治痛风合并高血压病 / 72
- 豆腐** 抗体内酸化，降低血脂 / 73
- 专家答疑 / 74
- 水果类 / 75**
- 水果对缓解痛风有什么益处 / 75

4 ▶ 怎样吃能控制痛风

水果吃多少为宜 / 75

哪些水果尽量不吃, 哪些水果

可以适量少吃 / 76

水果什么时候吃合适 / 76

吃水果应该注意什么问题 / 76

猕猴桃 调节血糖, 防治痛风

合并糖尿病 / 77

杨桃 补充机体水分, 排出体内

热毒及尿酸 / 78

樱桃 促进血液循环, 缓解痛风

合并糖尿病 / 79

桃子 防止尿酸沉积, 防治痛风 / 80

葡萄 通利小便, 缓解痛风症状 / 81

西瓜 利尿有利于尿酸的排出 / 82

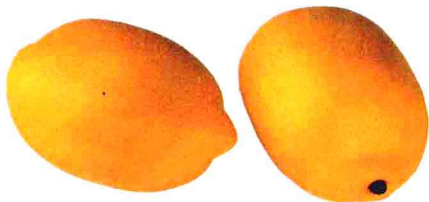
苹果 溶解结晶尿酸, 有利于

尿酸排出 / 83

芒果 降血脂, 增强身体免疫力,

防治痛风合并高血压病 / 84

香蕉 缓解痛风合并症 / 85



椰子 改善人体水、电解质紊乱,

排出尿酸 / 86

木瓜 补充身体糖分, 防治痛风

合并糖尿病 / 87

菠萝 改善局部血液循环, 防治

痛风合并高血压病 / 88

山楂 活血散瘀、扩张血管,

排出尿酸 / 89

桑葚 促使尿酸转化成尿素,

缓解痛风症状 / 90

桂圆 溶解尿酸盐, 缓解尿酸 / 91

橙子 防治痛风合并高血压病、

高脂血症 / 92

梨 预防痛风 / 93

杏 通利小便, 促进尿酸排出体外 / 94

柿子 促进代谢, 利于尿酸排出,

防治痛风合并症 / 95

柚子 降脂降压、降血糖,

促进尿酸排泄 / 96

橘子 行气散结, 缓解痛风合并症 / 97

柠檬 防治肾结石，减少痛风困扰 / 98

杨梅 防治痛风合并肥胖及

关节炎、风湿病 / 99

榴莲 减少尿酸沉淀，防治痛风 / 100

无花果 提高机体代谢，

缓解痛风症状 / 101

专家答疑 / 102

肉蛋类食品 / 103

肉蛋类食品对缓解痛风有什么

益处 / 103

肉蛋类食品吃多少为宜 / 104

哪些肉蛋类尽量不吃，哪些

肉蛋类可以适量少吃 / 104

肉蛋类食品什么时候吃合适 / 104

肉蛋类食品怎样与其他食物

合理搭配 / 104

吃肉蛋类食品应该注意什么

问题 / 104

鸡肉 补虚损，活血脉 / 105

鸭肉 健脾利尿，保护心脑血管 / 106

猪蹄 改善机体生理功能，

缓解痛风症状 / 107

鸽肉 祛风解毒，改善血液循环 / 108

乌鸡肉 养血益精，强筋健骨 / 109



鹌鹑肉 养肝清肺，降血压 / 110

羊肉 益气养血，增强体质 / 111

牛肉 补中益气，滋养脾胃 / 112

兔肉 滋阴凉血，解毒祛热 / 113

鸡蛋 防治痛风合并高血压病、

冠心病 / 114

鸭蛋 低嘌呤，防治痛风 / 115

猪血 利肠通便，缓解痛风症状 / 116

专家答疑 / 117

水产类 / 118

水产类食品对缓解痛风有什么

益处 / 118

水产类食品吃多少为宜 / 118

哪些水产类尽量不吃，哪些

水产类可以适量少吃 / 118

水产类食品什么时候吃合适 / 118

水产类食品怎样与其他食物

合理搭配 / 118



吃水产类食品应该注意什么
问题 / 118

鲤鱼 调节人体内分泌代谢 / 119

草鱼 降低胆固醇，防治
心脑血管疾病 / 120

鲫鱼 活血通络，增强机体
抵抗力 / 121

鳊鱼 补肝益肾，降血糖，缓解
痛风合并糖尿病 / 122

海蜇 行瘀化积，降压降脂，
防治痛风合并症 / 123

海参 低嘌呤，调节机体水分 / 124

虾仁 开胃化痰，滋阴润燥 / 125

螃蟹 通筋活络，祛风利湿 / 126

专家答疑 / 127

干果类 / 128

干果类食品对缓解痛风有什么
益处 / 128

干果类食品吃多少为宜 / 128

哪些干果尽量不吃，哪些干果
可以适量少吃 / 128

干果类食品什么时候吃合适 / 128

吃干果类食品应该注意什么
问题 / 128

花生 利尿消肿，防治痛风
合并症 / 129

杏仁 降压降脂，防治痛风
合并症 / 130

核桃 利尿消石，缓解痛风合并
糖尿病、心脏病 / 131

板栗 碱化尿液，缓解痛风症状 / 132

白瓜子 消炎、降压，防治痛风
伴有结石 / 133

榛子 预防动脉硬化，利于尿酸
排泄 / 134

莲子 抵抗体内酸性，防治痛风 / 135

松子 润肠通便，防治痛风
合并高血压病、心脏病 / 136

黑芝麻 调节体内酸碱度，
促进尿酸排出 / 137

腰果 软化血管，缓解痛风

合并症 / 138

红枣 利于尿酸溶解，防治

痛风合并高血压病 / 139

专家答疑 / 140

食用油和调味品 / 141

食用油和调味品对缓解痛风

有什么益处 / 141

食用油和调味品吃多少为宜 / 141

哪些食用油和调味品尽量不吃，

哪些食用油和调味品可以
适量少吃 / 141

食用油和调味品怎样与其他

食物合理搭配 / 142

吃食用油和调味品应该注意

什么问题 / 142

醋 软化血管，降低胆固醇，防治

痛风合并心脑血管疾病 / 143

姜 降低胆固醇，促进尿酸排出 / 144

花生油 软化血管，降低胆固醇 / 145

玉米油 防止动脉硬化，抗体内

酸化 / 146

芝麻油 降血脂、降胆固醇，

缓解痛风症状 / 147

橄榄油 防治痛风合并糖尿病 / 148

茶油 防治痛风合并糖尿病 / 149

专家答疑 / 150

饮品类 / 151

饮品对缓解痛风有什么益处 / 151

哪些饮品尽量不喝，哪些饮品

可以适量少喝 / 151

饮品什么时候喝合适 / 151

喝饮品应该注意什么问题 / 151

牛奶 高蛋白、低嘌呤，缓解

痛风症状 / 152

酸奶 抗菌，易消化，缓解

痛风合并高血压病 / 153

莲子心茶 强心，降压降血糖，

维持体内酸碱平衡 / 154

专家答疑 / 155

中草药 / 156

中草药对缓解痛风有什么益处 / 156

中草药服多少为宜 / 156

中草药什么时候服合适 / 156

服中草药应该注意什么问题 / 156

茯苓 渗湿利尿，宁心安神，缓解

痛风合并糖尿病 / 157

8 ▶ 怎样吃能控制痛风

黄芪 利尿消肿，调节血糖，

防治痛风 / 158

当归 调节体内酸碱平衡，

防治痛风合并症 / 159

百合 增强机体免疫力，碱化尿液，

缓解痛风性关节炎 / 160

车前子 清热利尿，防治痛风

合并高血压病 / 161

专家答疑 / 162

第三章 营养食谱，有效控制痛风



主食食谱 / 164

鸡蛋山药炒饭 / 164

薏苡仁鸡蛋米饭 / 164

山药饼 / 165

芹菜蛋饼 / 165

汤类食谱 / 166

山药冬瓜汤 / 166

莲子西洋参汤 / 166

莲枣鸡蛋汤 / 167

苦瓜瘦肉汤 / 167

素菜食谱 / 168

韭菜炒核桃仁 / 168

青椒炒丝瓜 / 168

五香苦瓜 / 169

姜香白萝卜 / 169

肉类食谱 / 170

肉丝炒萝卜 / 170

火爆牛腱肉 / 170

素鸡丝 / 171

牛肉炒双鲜 / 171

水产类食谱 / 172

香菜爆鳝鱼 / 172

绿茶蒸鲫鱼 / 172

腰果炒虾仁 / 173

海蜇拌黄瓜 / 173

茶类食谱 / 174

姜盐茶 / 174

核桃葱姜茶 / 174

丝瓜茶 / 175

菊花蜂蜜饮 / 175

附录 / 176

与痛风相关的血尿酸控制指标 / 176

常用食物嘌呤表 / 176

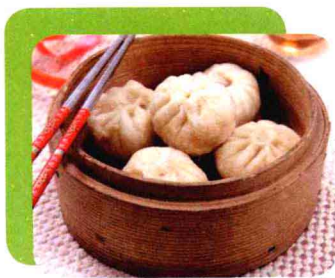
痛风与容易误诊的五种疾病

比较表 / 179



第一章

吃对方法，
才能更健康





重新认识痛风

痛风的分类、发病原因及症状表现

痛风的分类及发病原因

痛风是嘌呤代谢障碍而造成的一组慢性代谢性疾病，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、痛风性心脏病、痛风性高血压病等严重并发症。

痛风的分类

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。

痛风发病的原因

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。

导致痛风的其他因素

我们知道，痛风的发作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抑制尿酸排泄。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。
- 由于痛风反复发作，使尿酸结晶沉积在肾脏，造成肾功能减退，使得肾脏排

泄尿酸能力下降，导致痛风的急性发作。

- 痛风合并高血压病、肥胖症患者，使用治疗高血压病的药物，如利尿剂，使肾小管吸收尿酸盐增加，导致痛风发作。肥胖者在节食减肥时，机体动用了体内储存的脂肪以供热量，脂肪代谢中产生的大量酮体也可阻止尿酸的排泄，从而导致痛风的急性发作。

- 剧烈运动所致的肌肉收缩，以及外科手术和放射性治疗，都可使热量代谢中的三磷酸腺苷急剧增加，其代谢产物（次黄嘌呤和黄嘌呤）的明显增加可导致转换不平衡，使血尿酸增高而诱发痛风。

由此可见，由内源性尿酸增高引起痛风的情况也不少，有些是难以控制的，但由饮食不当引起的痛风，人们是完全可以避免的，所以饮食控制是预防痛风发作的重要方法之一。

痛风的症状表现

痛风分期及其特征一览表

期别名称	症状	特征	后果
无症状性高尿酸血症期	仅有血尿酸增高而不出现症状	又称痛风前期，血液中尿酸数值过高，但无痛风关节炎	注意保健，可减少患痛风可能
急性关节炎期	急性痛风性关节炎发作，身体某一个或数个关节突然红、肿、热、痛，甚至无法走路	数天内可自愈，如服药物，可迅速解除疼痛及不适。发作消失后关节可完全恢复正常，也不留功能损害	可能会反复发作，但一般无皮下痛风石形成和明显肾脏病变
间歇期	无疼痛等明显症状	患者容易忽视，如反复发作可出现骨破坏及功能障碍	可形成慢性痛风性关节炎或皮下痛风石，也可形成尿酸性肾病及肾结石，肾功能可正常或轻度减退
慢性关节炎期	出现明显的关节畸形及功能障碍，皮下痛风数量增多、体积增大，或破溃处排出白色尿酸盐结晶	尿酸性肾病及肾结石有所发展	肾功能明显减退，还可能发展为氮质血症及尿毒症



痛风患者的营养调理

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。古时候人们就将痛风和暴饮暴食联系起来，现在经过医学研究发现，饮食无度、肥胖等是导致痛风的重要原因。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、啤酒等都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，很少能被机体利用。而且这种嘌呤量对尿酸的浓度有很大影响，尤其是对于那些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。

许多痛风患者肯定记忆犹新，痛风病的发作通常是在酒宴之后，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高。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、高血压病及糖尿病等疾病。若控制饮食、降低体重就可以减少痛风发病率。

食物中嘌呤的含量

痛风患者如果能减少食物中所含嘌呤的摄入量，对痛风的缓解是有一定作用的。因此，痛风患者需摄入含嘌呤少的食物，减少或禁食嘌呤含量高的食物。食物中嘌呤含量比较具体如下：

第一类：嘌呤含量高的食物（每100克食物中嘌呤含量150~1000毫克）

类别	品种
肉类及内脏	鸭肝、紫菜、鲢鱼、干贝、凤尾鱼、沙丁鱼
肉汤	各种肉、禽制的汤
菌类	香菇

第二类：嘌呤含量中等的食物（每100克食物中嘌呤含量50~150毫克）

类别	品种
水产类	鲤鱼、鳕鱼、鲈鱼、鲭鱼、大比目鱼、鱼卵、小虾、白鱼、鳗鱼、鳝鱼、海带