



痛风

吃什么? 禁什么?

柴瑞震 主编

大白菜 Dabaicai

白菜富含蛋白质、脂肪、多种维生素、粗纤维等，能促进肠壁蠕动，稀释肠道毒素，常食可增强人体抗病能力和降低胆固醇，适用于痛风、高血压、高血脂、冠心病等患者。

- ☑ 白菜+猪肉=补充营养
- ☑ 白菜+猪肝=保肝护肾
- ☑ 白菜+黄瓜=破坏营养



薏仁 Yiren

薏仁具有利水渗湿、抗菌抗癌、解热镇痛、健脾止泻等功效。特别适合胃癌、子宫颈癌、痛风、水肿患者食用。

- ☑ 薏米+山药=润肺益脾
- ☑ 薏米+羊肉=健脾补肾
- ☑ 薏米+梗米=补脾除湿
- ☑ 薏米+腐竹=降低胆固醇



苹果 Pingguo

苹果含有丰富的维生素和矿物质，具有生津止渴、健脾益胃，润肠止泻、解暑、醒酒的功效，适合痛风患者食用。

香蕉 Xiangjiao

香蕉性平，味甘，具有养心安神、润肠通便、促进尿酸排泄、降血压、抗癌等作用。



- ~ 香蕉+燕麦=改善睡眠
- ~ 蕉+川贝母=清热生津
- ~ 蕉+芋头=导致腹胀

大米 Dami

【性味归经】性平，味甘。归脾、胃、肺经。

大米具有补中益气、清肺解热、大补劳、利水消肿、止渴等作用。



- ☑ 胡萝卜+绿豆芽=清肝明目
- ☑ 胡萝卜+白酒=损害肝脏

胡萝卜 Huluhuo

胡萝卜有健脾和胃、补肝明目等功效，适宜贫血、夜盲症、痛风患者食用。



冬瓜 Donggua

冬瓜性凉，味甘，具有清热解暑、利水消肿、减肥美容等作用。

- ☑ 冬瓜+海带=降低血压
- ☑ 冬瓜+鲫鱼=利水消肿
- ☑ 冬瓜+芦笋=降低血脂
- ☑ 冬瓜+鸡肉=清热利尿

芹菜 Qincai

芹菜具有降血压、降血脂等作用，适合痛风并发高血压、高血脂患者食用。



面粉 Mianfen

面粉富含蛋白质、碳水化合物、维生素等物质，具有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴等功效，适合痛风患者食用。



西兰花 Xilanhua

西兰花具有降低血压、爽喉开音、润肺止咳、促进尿酸排出等作用。

- ☑ 西兰花+胡萝卜=促进消化
- ☑ 西兰花+牛奶=影响钙质吸收

西红柿 Xihongshi

西红柿性凉，味甘、酸，具有生津止渴、健胃消食、降血压、凉血平肝等作用。



牛奶 Niunai

牛奶具有补虚损、益脾胃之功效，用于久病体虚、胃及十二指肠溃疡、消瘦、痛风、便秘等症。



对症养生

痛风吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛风吃什么? 禁什么? / 柴瑞震主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 4

(对症养生堂)

ISBN 978-7-5388-7826-4

I. ①痛… II. ①柴… III. ①痛风—食物疗法②痛风—忌口 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第076630号

痛风吃什么? 禁什么?

TONGFENG CHISHENME JINSHENME

主 编 柴瑞震

责任编辑 侯文妍

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 20

字 数 200千字

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7826-4/R·2292

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

第一章 痛风的健康学问，你知道吗？

痛风常识，不可忽视！

1. “帝王病”——痛风..... 016
2. 尿酸——痛风发病的关键..... 017
3. 嘌呤——痛风病的根源..... 017
4. 嘌呤、尿酸与痛风的关系..... 018
5. 不同时期痛风的表现..... 018
6. 痛风患者的自我检测..... 022
7. 痛风的诊断标准..... 023
8. 哪些人易患痛风..... 024
9. 痛风的危害..... 028
10. 老年人及儿童患痛风的特点..... 029

痛风患者的饮食调理

1. 痛风患者的饮食调养原则..... 030
2. 痛风无症状期的饮食调养要点..... 032
3. 痛风急性期的饮食调养要点..... 033
4. 痛风间歇期的饮食调养要点..... 034
5. 痛风慢性期的饮食调养要点..... 034
6. 痛风患者不可不知的15条饮食小常识..... 035

第二章 80种低嘌呤的食物，你吃对了吗？

- | | | | |
|-----------------|------------|-----------------|------------|
| 大米 | 044 | 面粉 | 048 |
| 健康大米饭..... | 045 | 核桃花卷..... | 049 |
| 营养杂粮饭..... | 045 | 玉米生菜包..... | 049 |
| 小米 | 046 | 糯米 | 050 |
| 大米小米饭..... | 047 | 糯米木瓜蒸饭..... | 051 |
| 小米蔬菜球..... | 047 | 芒果糯米饭..... | 051 |



糙米	052	土豆	066
糙米杂粮饭.....	053	烤土豆.....	067
圣女果豆腐糙米饭.....	053	土豆泥.....	067
薏苡仁	054	芋头	068
薏苡仁粥.....	055	芋头包.....	069
银耳大枣苡仁粥.....	055	小米芋头羹.....	069
大麦	056	凉薯	070
大麦杂粮饭.....	057	凉薯黄瓜羹.....	071
大麦薏苡仁蔬菜汤.....	057	凉薯蔬果汤.....	071
黑米	058	白菜	072
黑米饭.....	059	白菜沙拉.....	073
黑米糙米饭.....	059	白菜拌西红柿.....	073
燕麦	060	卷心菜	074
牛奶燕麦片.....	061	包菜杂粮羹.....	075
燕麦牛奶草莓羹.....	061	生拌包菜丝.....	075
玉米	062	芥菜	076
蒸玉米粒.....	063	什锦芥菜.....	077
烤玉米.....	063	芥菜叶拌豆丝.....	077
红薯	064	芹菜	078
红薯青菜泥.....	065	芹菜汁.....	079
红薯胡萝卜丁.....	065	芹菜叶拌苹果.....	079
		苋菜	080
		苋菜汁.....	081
		苋菜大米粥.....	081
		茭白	082
		辣味茭白.....	083
		茭白黄瓜奶糊.....	083
		油麦菜	084
		蒜蓉油麦菜.....	085
		山药条炒油麦菜.....	085



西洋菜	086	白萝卜	106
西洋菜甜汁.....	087	鸡蛋黄瓜拌萝卜.....	107
青柠西洋果汁.....	087	白萝卜拌鸡蛋黄.....	107
生菜	088	胡萝卜	108
西红柿洋葱拌生菜.....	089	胡萝卜汁.....	109
生菜沙拉.....	089	胡萝卜蔬菜汤.....	109
佛手瓜	090	洋葱	110
佛手瓜拌萝卜丝.....	091	洋葱生菜沙拉.....	111
佛手瓜芹菜汁.....	091	烤洋葱.....	111
芥蓝	092	西红柿	112
白灼芥蓝.....	093	西红柿拌生菜.....	113
芥蓝豆腐.....	093	西红柿炒洋葱.....	113
苦瓜	094	莴笋	114
苦瓜煎鸡蛋.....	095	酸甜莴笋.....	115
素炒苦瓜.....	095	爽口莴笋.....	115
冬瓜	096	西蓝花	116
冬瓜汤.....	097	西蓝花蒸土豆泥.....	117
果味瓜排.....	097	西蓝花炒胡萝卜.....	117
南瓜	098	花菜	118
清蒸南瓜.....	099	花菜拌炒时蔬.....	119
南瓜浓汤.....	099	花菜浓汤.....	119
丝瓜	100		
蒜蓉粉丝蒸丝瓜.....	101		
丝瓜豆腐汤.....	101		
茄子	102		
茄子片蒸鸡蛋.....	103		
茄片拌西红柿.....	103		
青椒	104		
青椒沙拉.....	105		
蒜香烧青椒.....	105		



百合 120

芝麻拌百合椒丝..... 121

蒜香百合..... 121

马齿苋 122

马齿苋拌西红柿..... 123

鸡蛋西红柿拌马齿苋..... 123

空心菜 124

香炒空心菜梗..... 125

椒丝空心菜..... 125

莲藕 126

芝麻拌藕片..... 127

莲藕山药炒竹笋..... 127

山药 128

山药萝卜丁..... 129

山药甜椒玉米煲..... 129

马蹄 130

马蹄炒玉米笋..... 131

酒酿马蹄..... 131

魔芋 132

糖蜜魔芋凉粉..... 133

蜂蜜魔芋面..... 133



木耳 134

山药拌木耳..... 135

芹香木耳..... 135

大枣 136

大枣银耳莲子汤..... 137

大枣银耳木瓜羹..... 137

橙子 138

橙子汁..... 139

橙子沙拉..... 139

橘子 140

橘子汁..... 141

橘子沙拉..... 141

葡萄柚 142

葡萄柚果汁..... 143

柚子肉沙拉..... 143

苹果 144

苹果汁..... 145

苹果醋..... 145

梨 146

梨汁..... 147

冰糖蒸梨..... 147

桃 148

桃汁..... 149

桃燕麦牛奶羹..... 149

李子 150

李子汁..... 151

李子烘焙蛋糕..... 151

西瓜 152

西瓜汁..... 153

西瓜沙拉..... 153



哈密瓜..... 154

哈密瓜球..... 155

哈密瓜汁..... 155

香蕉..... 156

蓝莓香蕉牛奶羹..... 157

香蕉牛奶..... 157

木瓜..... 158

木瓜汁..... 159

火龙果菠萝拌木瓜..... 159

杨桃..... 160

杨桃汁..... 161

杨桃水果沙拉..... 161

枇杷..... 162

枇杷糖水..... 163

枇杷果冻爽..... 163

菠萝..... 164

盐水菠萝..... 165

菠萝甜汁..... 165

蓝莓..... 166

蓝莓酸奶..... 167

蓝莓蜜炼草莓..... 167

桑葚..... 168

桑葚奶汁..... 169

桑葚草莓沙拉..... 169

火龙果..... 170

火龙果汁..... 171

火龙果水果沙拉..... 171

山竹..... 172

山竹菠萝片..... 173

山竹汁..... 173

猕猴桃..... 174

西蓝花猕猴桃汁..... 175

猕猴桃雪糕..... 175

樱桃..... 176

樱桃汁..... 177

糖水泡樱桃..... 177

鸡蛋..... 178

葱花蒸鸡蛋..... 179

煎鸡蛋..... 179

鸭蛋..... 180

鸭蛋燕麦牛奶羹..... 181

芹菜煎鸭蛋..... 181

鹌鹑蛋..... 182

鹌鹑蛋牛奶粥..... 183

鹌鹑蛋蔬菜汤..... 183

牛奶..... 184

牛奶糙米羹..... 185

核桃苹果拌牛奶..... 185

酸奶..... 186

酸奶核桃仁..... 187

蓝莓酸奶糊..... 187





猪血	188
猪血炒春笋.....	189
大蒜辣椒炒猪血丸子.....	189
乳酪	190
玉米焗乳酪.....	191
圣女果焗乳酪.....	191
海参	192
木瓜海参盅.....	193
海参西蓝花饭.....	193
蜆皮	194
菜心蜆皮.....	195
凉拌蔬菜蜆皮.....	195

海藻	196
芝麻拌海藻.....	197
芝麻紫包菜拌海藻.....	197
核桃仁	198
生菜青瓜拌核桃仁.....	199
核桃梨子燕麦粥.....	199
橄榄油	200
橄榄油拌蔬菜沙拉.....	201
橄榄油拌蝴蝶面.....	201
牛蒡	202
牛蒡甜不辣.....	203
牛蒡茶.....	203

第三章

72种中、高嘌呤食物，你吃错了吗？

牛肝.....	206
猪胰.....	206
猪肾.....	206
马肉.....	206
肉馅.....	207

鲢鱼.....	207
白鲢鱼.....	207
凤尾鱼.....	207
鳗鱼.....	208
乌鱼.....	208
沙丁鱼.....	208
白带鱼.....	208
秋刀鱼.....	209
鱼子.....	209
鲭鱼.....	209
小鱼干.....	209
干贝.....	210
蛤蜊.....	210
淡菜.....	210



牡蛎.....	210	鳊鱼.....	218
虾.....	211	鸽肉.....	218
芦笋.....	211	乌贼.....	218
黄豆芽.....	211	鳕鱼.....	219
紫菜.....	211	油菜.....	219
香菇.....	212	海带.....	219
火锅汤.....	212	茼蒿.....	219
肉汤.....	212	蘑菇.....	220
酵母粉.....	212	金针菇.....	220
啤酒.....	213	四季豆.....	220
醪糟.....	213	鲍鱼菇.....	220
白酒.....	213	枸杞子.....	221
黄豆.....	213	黑芝麻.....	221
猪肉.....	214	葡萄干.....	221
猪肚.....	214	白芝麻.....	221
猪心.....	214	腰果.....	222
羊肉.....	214	杏仁.....	222
鸡肉.....	215	莲子.....	222
鸭肠.....	215	板栗.....	222
鸭肉.....	215	肥猪肉.....	223
鹅肉.....	215	油炸食品.....	223
墨鱼.....	216	奶油.....	223
黑豆.....	216	浓茶.....	223
螃蟹.....	216		
绿豆.....	216		
赤小豆.....	217		
豆浆.....	217		
豆腐.....	217		
牛肉.....	217		
兔肉.....	218		



第四章

痛风的中医分型与常用治疗方法集锦

中医对痛风的认识与分型论治.....	226
1. 中医对痛风发病机制的认识.....	226
2. 中医对痛风的分型论治.....	227
3. 中医对痛风的分期治疗.....	228
痛风的中医治疗方法集锦.....	232
1. 治疗痛风的药浴疗法.....	232
2. 治疗痛风的针灸疗法.....	233
3. 治疗痛风的几种物理疗法.....	235
4. 治疗痛风的单方、验方、偏方.....	237



第五章

治疗痛风常用的中药材与中成药

治疗痛风的常用中药材本草	泽兰.....	250
详解	当归.....	250
山慈菇.....	葛根.....	251
土茯苓.....	淡竹叶.....	251
金钱草.....	桑寄生.....	252
威灵仙.....	雷公藤.....	252
秦艽.....	女贞子.....	253
泽泻.....	薏苡仁.....	253
车前子.....	白术.....	254
地龙.....	滑石.....	254

牡丹皮.....	255	九藤酒.....	261
苍术.....	255	四妙丸.....	262
黄柏.....	256	舒筋活血丸.....	262
鸡血藤.....	256	金匱肾气丸.....	263
金银花.....	257	六味地黄丸.....	263
杜仲.....	257		
透骨草.....	258		
五加皮.....	258		
忍冬藤.....	259		
菝葜.....	259		
治疗痛风的常用中成药	260		
复方伸筋胶囊.....	260		
清痹通络药酒.....	260		
八珍丸.....	261		



第六章

痛风患者不可忽视的生活保健常识

预防和缓解痛风的日常保健知识	266
1. 痛风患者日常保养15项原则.....	266
2. 痛风患者的四季调养.....	268
3. 痛风发作期的护理.....	270
4. 适当运动, 缓解痛风.....	271
5. 合理减肥, 缓解痛风.....	275
6. 心理调养, 缓解痛风.....	276
7. 七情适度, 劳逸结合.....	279
8. 痛风患者要注意足部护理.....	279
9. 痛风患者应节制性生活.....	280
10. 痛风患者需坚决戒烟.....	280
11. 痛风患者如何在家中自我养护.....	281
12. 节假日警惕痛风发作.....	281



13. 外出时如何防止痛风急性发作.....	282
痛风患者用药保健.....	283
1. 痛风患者需要做的常规检查.....	283
2. 痛风患者用药的种类及使用方法.....	287
3. 痛风并发症患者用药的种类及使用方法.....	291



第七章

痛风并发症的预防与治疗

痛风并发高血压	296
1. 痛风并发高血压的概念.....	296
2. 痛风并发高血压患者的饮食原则.....	296
3. 痛风并发高血压患者的用药注意.....	298
4. 痛风并发高血压患者的调理食谱推荐.....	298
痛风并发高脂血症.....	300
1. 痛风并发高脂血症的概念.....	300
2. 痛风并发高脂血症患者的饮食原则.....	300
3. 痛风并发高脂血症患者的用药注意.....	302
4. 痛风并发高脂血症患者的调养食谱.....	302
痛风并发冠心病	304
1. 痛风并发冠心病的概念.....	304
2. 痛风并发冠心病患者的饮食原则.....	304
3. 痛风并发冠心病患者的用药注意.....	306
4. 痛风并发冠心病患者的调养食谱.....	306
痛风并发单纯性肥胖	308
1. 痛风并发单纯性肥胖的概念.....	308



2.痛风并发单纯性肥胖患者的饮食原则.....	308
3.痛风并发单纯性肥胖患者的用药注意.....	310
4.痛风并发单纯性肥胖患者的调养食谱.....	310
痛风并发糖尿病	312
1.痛风并发糖尿病的概念.....	312
2.痛风并发糖尿病患者的饮食原则.....	312
3.痛风并发糖尿病患者的用药注意.....	314
4.痛风并发糖尿病患者的调养食谱.....	314
痛风并发肾病	316
1.痛风并发肾病的概念.....	316
2.痛风并发肾病患者的饮食原则.....	318
3.痛风并发肾病患者的用药注意.....	318
4.痛风并发肾病患者的调养食谱.....	319



痛风吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



痛风是远在古代就已有的一种疾病，在数千年前的埃及木乃伊身上就发现有痛风的痕迹。但这种“帝王病”，也是一种比较罕见的疾病。近年来，随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变，这种“帝王病”的发病率呈上升趋势。其在临床上常表现为高尿酸血症、关节炎、痛风石、泌尿系结石和肾实质病变，极大地影响了患者的生活质量。由于痛风是以突然发作的剧烈疼痛开始的，一旦疼痛消失，很多人就以为没事了，因而忽视了在日常生活以及饮食中的预防和调理。痛风是一种由高尿酸血症引起的新陈代谢异常的疾病，如果久置不理，会在不知不觉中给心脏、肾脏、大脑等人体重要器官带来损害，其后果不堪设想。更何况，一般人也不知道那种剧烈的疼痛什么时候会袭击自己。因此，对待痛风最好的方法是：正确服用药物，改善日常饮食，以及定期到医院接受检查，并注意不断地控制血尿酸值。只要使血尿酸值长期稳定在正常范围内，就不会复发疼痛和引发其他病症，你也可以跟健康的人一样生活与工作。

在日常生活中，对于许多痛风患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，是他们最关心的问题之一，本书重点针对这个问题，列举了80种痛风患者宜吃的食物和72种痛风患者忌吃的食物。在宜吃的食物中，我们详细介绍了每种食物的别名、能量、嘌呤含量、性味归经、调理关键词、食疗作用、选购保存、搭配宜忌以及其应用指南等，每一种食材还分别推荐了1~2种食谱，详解其原料及制作过程，使痛风患者合理安排自己一天的饮食。食谱均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解该种食物不宜吃的理由、能量以及嘌呤含量等，从而帮助读者远离这些食物，远离并发症。

此外，本书还为读者朋友详细介绍了痛风的基本知识、食疗原则以及饮食禁忌，第四章中还介绍了痛风的中医保健指南，推荐了多种对痛风有效的中药材、中成药及单方验方。人们对于痛风的认识相对较少，所以存在着很多疑问，在本书的第五、第六章中，我们也针对人们常见的关于痛风的一些日常保健知识及其并发症的预防和治疗一一给予了详细的讲解。我们相信，只要你认真阅读本书，并正确地按照书中所介绍的方法去做，那么，我们可以对你说：“痛风，只要进行正确的治疗，并不是一种可怕的病！”

衷心希望本书能对痛风患者和家属有一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有痛风患者能早日康复。

第一章 痛风的健康学问，你知道吗？

痛风常识，不可忽视！

1. “帝王病”——痛风	016
2. 尿酸——痛风发病的关键	017
3. 嘌呤——痛风病的根源	017
4. 嘌呤、尿酸与痛风的关系	018
5. 不同时期痛风的表现	018
6. 痛风患者的自我检测	022
7. 痛风的诊断标准	023
8. 哪些人易患痛风	024
9. 痛风的危害	028
10. 老年人及儿童患痛风的特点	029

痛风患者的饮食调理

1. 痛风患者的饮食调养原则	030
2. 痛风无症状期的饮食调养要点	032
3. 痛风急性期的饮食调养要点	033
4. 痛风间歇期的饮食调养要点	034
5. 痛风慢性期的饮食调养要点	034
6. 痛风患者不可不知的15条饮食小常识	035

第二章 80种低嘌呤的食物，你吃对了吗？

大米	044	面粉	048
健康大米饭	045	核桃花卷	049
营养杂粮饭	045	玉米生菜包	049
小米	046	糯米	050
大米小米饭	047	糯米木瓜蒸饭	051
小米蔬菜球	047	芒果糯米饭	051

