



高振军◎主编

一本 **痛风** 饮食宜忌速查手册，
每一位痛风患者的“专属营养师”

痛风

饮食宜忌

关键词速查全书



食物就是最好的医生，吃对吃好，**痛风**减轻。

详细解读：痛风吃什么、怎么吃、吃多少，
宜忌分明、搜索便捷！

165个关键词，7大类食材，1本书，选对食物，吃好每一餐，尿酸不再高！



化学工业出版社



高振军◎主编

痛风

饮食宜忌

关键词速查全书



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风饮食宜忌——关键词速查全书/高振军主编.

北京:化学工业出版社,2015.7

ISBN 978-7-122-23976-1

I. ①痛… II. ①高… III. ①痛风-食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 101964 号

责任编辑:傅四周

封面设计:史利平

责任校对:宋 玮

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张10¹/₂ 字数163千字 2015年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:25.00元

版权所有 违者必究



痛风在古代通常是只有王公贵族才会患的“富贵病”，然而时至今日，随着经济的发展，人们生活水平的快速提高，痛风也已经成为常见病和多发病，逐渐出现在社会各阶层的人身上，并且有年轻化的趋势。

与其他大部分病症不同的是，痛风在发病前期并没有症状，几乎无法被察觉，可是一旦发作就带给人们巨大的痛苦。如果病情无法得到及时有效的控制，会引发一系列疾病，严重的还会使关节严重变形，后果非常严重。

据科学研究表明，痛风是由于体内的嘌呤代谢紊乱，血尿酸增加，致使尿酸结晶沉积在关节和皮下组织而导致的病症。它除了受遗传因素影响之外，还与人们不良的饮食习惯有很大的关系。如果人们长期食用嘌呤含量过高的食物，很容易导致体内尿酸升高，因此科学合理地调节饮食结构，是预防和减少痛风发病的有效方法。

为了帮助读者养成科学合理的饮食习惯，我们精心编写了此书。通过阅读本书，读者可以了解痛风的基本常识、掌握控制痛风病情的饮食原则，从而通过饮食来防治痛风。本书不仅为读者介绍了适合痛风患者食用的主食、蔬菜、水果、肉类、干果等，还收录了容易引起痛风的各类食品和食材以帮助读者规避，同时提供了几十种健康又美味的食谱供读者参阅使用，更有常见痛风并发症的饮食宜忌。另外，本书还附有一些可辅助治疗痛风的草药的食用禁忌，以便读者查询。本书内容全面科学，实用性强，是痛风患者必备的饮食保健指南，也是每一位健康人士的健康指导手册。

本书由高振军主编。在本书的编写过程中，以下人员给予了大力协助：王晓冬、张红、陈计华、陈梅、陈伟华、张红英、刘晓艳、杨文泉、陈楠、张猛、胡玮、邢立方、杜浩、王俊江、张淑环等，特此感谢！

目录

痛风饮食宜忌——关键词速查全书

CONTENTS

Part 1

控制痛风，从饮食源头入手——基本常识关键词速查

- | | |
|------------------|----------------|
| 关键词1 尿酸基本数据/ 2 | 关键词6 酸性食物/ 6 |
| 关键词2 影响尿酸值的因素/ 2 | 关键词7 碱性食物/ 6 |
| 关键词3 痛风常见类型/ 3 | 关键词8 蛋白质/ 7 |
| 关键词4 痛风检查项目/ 4 | 关键词9 维生素/ 8 |
| 关键词5 每日热量计算方法/ 4 | 关键词10 碳水化合物/ 9 |

Part 2

饮食有原则，吃掉痛风并不难——饮食习惯关键词速查

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 宜 好习惯带来好身体/ 12 | 忌 摒弃错误的饮食习惯/ 19 |
| 关键词1 控制嘌呤含量/ 12 | 关键词1 过量摄入维生素/ 19 |
| 关键词2 合理控制体重/ 13 | 关键词2 拒绝肉食/ 19 |
| 关键词3 进食时间有讲究/ 14 | 关键词3 酗酒/ 20 |
| 关键词4 适当摄入优质蛋白质/ 15 | 关键词4 食物重口味/ 20 |
| 关键词5 脂肪恰到好处/ 15 | 关键词5 贪恋火锅/ 21 |
| 关键词6 碳水化合物适量/ 16 | 关键词6 过分控制嘌呤含量/ 21 |
| 关键词7 身体不缺水/ 16 | 关键词7 凭口感判断食物酸碱性/ 22 |
| 关键词8 烹调方式得当/ 17 | |

Part 3

主食很关键，吃出满满的活力——谷物豆类关键词速查

- | | |
|---------------|-------------|
| 宜 有利于尿酸排出/ 24 | 关键词3 玉米/ 26 |
| 关键词1 大米/ 24 | 关键词4 糯米/ 28 |
| 关键词2 小米/ 25 | 关键词5 糙米/ 29 |

关键词6 黑米/ 30
关键词7 薏米/ 31
关键词8 荞麦/ 33
关键词9 燕麦/ 34
关键词10 小麦面粉/ 35

忌 中等及高嘌呤含量/ 37
关键词1 黄豆/ 37
关键词2 豌豆/ 37
关键词3 蚕豆/ 38
关键词4 黑豆/ 38

Part 4

天然的维生素宝库，增强机体免疫力——蔬菜关键词速查

宜 有效缓解痛风/ 40

关键词1 白菜/ 40
关键词2 卷心菜/ 41
关键词3 苋菜/ 42
关键词4 芥蓝/ 44
关键词5 空心菜/ 45
关键词6 荠菜/ 46
关键词7 芹菜/ 47
关键词8 莴苣/ 48
关键词9 香菜/ 49
关键词10 生菜/ 51
关键词11 马齿苋/ 52
关键词12 土豆/ 53
关键词13 芋头/ 54
关键词14 茄子/ 55

关键词15 番茄/ 56
关键词16 黄瓜/ 58
关键词17 柿子椒/ 59
关键词18 西葫芦/ 60
关键词19 莲藕/ 62
关键词20 冬瓜/ 63
关键词21 山药/ 64
关键词22 红薯/ 65
关键词23 黑木耳/ 67

忌 容易摄入过多嘌呤/ 69

关键词1 芦笋/ 69
关键词2 香菇/ 69
关键词3 口蘑/ 69
关键词4 紫菜/ 70

Part 5

清新爽口，具有止渴利尿的功效——水果关键词速查

宜 降低尿酸含量/ 72

关键词1 苹果/ 72
关键词2 石榴/ 73
关键词3 梨/ 74

关键词4 樱桃/ 76
关键词5 香蕉/ 77
关键词6 芒果/ 78
关键词7 菠萝/ 79

关键词8 橙子/ 80
关键词9 猕猴桃/ 81
关键词10 枇杷/ 83
关键词11 椰子/ 84
关键词12 西瓜/ 85
关键词13 木瓜/ 86

关键词14 哈密瓜/ 87
忌 加重痛风病急性发作/ 89
关键词1 杏/ 89
关键词2 榴莲/ 89
关键词3 杨梅/ 90

Part 6

强身健体，满足蛋白质基本需求——肉蛋关键词速查

宜 营养丰富低嘌呤/ 92

关键词1 猪皮/ 92
关键词2 猪血/ 93
关键词3 鸭血/ 94
关键词4 青鱼/ 95
关键词5 鲫鱼/ 96
关键词6 鸡蛋/ 98
关键词7 鸭蛋/ 99
关键词8 鹌鹑蛋/ 100

忌 易诱发高尿酸血症/ 102

关键词1 猪肝/ 102
关键词2 猪小肠/ 102
关键词3 牛肝/ 103
关键词4 牛肾/ 103

关键词5 鸡肝/ 104
关键词6 鸡胗/ 104
关键词7 鸭肝/ 105
关键词8 带鱼/ 105
关键词9 沙丁鱼/ 106
关键词10 三文鱼/ 106
关键词11 鳕鱼/ 107
关键词12 螃蟹/ 107
关键词13 虾/ 108
关键词14 干贝/ 108
关键词15 蛤蜊/ 109
关键词16 牡蛎/ 109
关键词17 淡菜/ 110
关键词18 鱼干/ 110

Part 7

有吃有喝，让休闲饮食更健康——干果与饮品关键词速查

宜 适当食用可改善合并症/ 112

关键词1 核桃/ 112
关键词2 榛子/ 113
关键词3 杏仁/ 114

关键词4 栗子/ 115
关键词5 大枣/ 117
关键词6 莲子/ 118
关键词7 枸杞子/ 119

关键词8 葡萄干/ 120

关键词9 牛奶/ 121

关键词10 红茶/ 122

忌 容易导致痛风发作/ 124

关键词1 白酒/ 124

关键词2 啤酒/ 124

关键词3 果汁饮料/ 125

关键词4 碳酸饮料/ 125

关键词5 速溶咖啡/ 126

Part 8

精挑细选，饮食类型丰富又健康——其他食物关键词速查

宜 适量摄入可平衡体内酸碱

环境/ 128

关键词1 橄榄油/ 128

关键词2 玉米油/ 129

关键词3 芝麻油/ 130

关键词4 茶油/ 130

关键词5 奶酪/ 131

关键词6 通心粉/ 133

关键词7 藕粉/ 134

忌 易引起嘌呤代谢紊乱/ 136

关键词1 鸡精/ 136

关键词2 酵母粉/ 136

关键词3 奶油/ 137

关键词4 黄油/ 137

关键词5 肉汤/ 138

Part 9

草药与饮食结合，防治痛风更显著——中药食材关键词速查

关键词1 车前草食用宜忌/ 140

关键词2 陈皮食用宜忌/ 140

关键词3 白术食用宜忌/ 141

关键词4 五加皮食用宜忌/ 141

关键词5 威灵仙食用宜忌/ 142

关键词6 牛膝食用宜忌/ 142

关键词7 百合食用宜忌/ 143

关键词8 白茅根食用宜忌/ 144

关键词9 金钱草食用宜忌/ 144

关键词10 芦根食用宜忌/ 145

关键词11 何首乌食用宜忌/ 145

关键词12 桃仁食用宜忌/ 146

关键词13 茯苓食用宜忌/ 146

关键词14 当归食用宜忌/ 147

关键词15 黄芪食用宜忌/ 148

关键词16 荷叶食用宜忌/ 148

关键词17 泽泻食用宜忌/ 149

关键词18 地黄食用宜忌/ 149

关键词19 山药食用宜忌/ 150

关键词20 玉米须食用宜忌/ 150

关键词21 蒲公英食用宜忌/ 151



Part 10

情况不同，饮食要区别对待——不同时期及合并症关键词速查

关键词1 痛风急性发作期饮食

宜忌/ 153

关键词2 痛风缓解期饮食

宜忌/ 153

关键词3 痛风合并单纯性肥胖症

饮食宜忌/ 154

关键词4 痛风合并高血压饮食

宜忌/ 155

关键词5 痛风合并糖尿病饮食

宜忌/ 156

关键词6 痛风合并高脂血症饮食

宜忌/ 157

关键词7 痛风合并冠心病饮食

宜忌/ 158

关键词8 痛风合并肾病饮食

宜忌/ 159



Part 1

控制痛风，从饮食源头入手——
基本常识关键词速查



关键词1

尿酸基本数据

痛风同尿酸有着密不可分的关系，那什么是尿酸呢？它是嘌呤的代谢产物，是一种由碳、氮、氢、氧等组成的化合物，通俗一点说它是人体的“垃圾”。

在人体的血液中，尿酸常常以两种方式存在——游离型和结合型。通常情况下，这两种形态的尿酸处于动态平衡中，会随着汗水、尿液等排出体外。一旦发生病变，尿酸的排泄就会受到阻碍，从而形成一种对人体有害的结晶，聚集在关节、骨骼、肾脏等地方，最终诱发痛风。尿中尿酸水平受诸多因素影响，临床意义不大。因此以下所说尿酸值皆为血尿酸值。

要想判断自己体内尿酸值的高低，首先要知道人体内正常尿酸值是多少。我国人民体内正常的尿酸值如下。

女性：89 ~ 357微摩尔/升($\mu\text{mol/L}$)；

男性：149 ~ 416微摩尔/升($\mu\text{mol/L}$)；

儿童：180 ~ 300微摩尔/升($\mu\text{mol/L}$)。

值得注意的是，受区域和检测方

法等因素的影响，不同区域的参考值可能会有所不同，不过整体上差异不是很大。

当在正常嘌呤饮食状态下，非同日两次空腹尿酸水平男性高于420微摩尔/升，女性高于360微摩尔/升时，就可以诊断此人患上了“高尿酸血症”。此病症是痛风的前兆，一旦体内的尿酸值上升到了420微摩尔/升时便有可能引发痛风。所以大家一定要关注自身体内尿酸的含量，从而预防或减少痛风发生。

关键词2

影响尿酸值的因素

上面我们已经介绍了尿酸的基本数据，相信大家对尿酸有了一个初步的了解。下面我们来看看影响体内尿酸值的因素。

影响体内尿酸值的因素比较复杂，也比较多，这其中不仅包括遗传的因素，还有地区、年龄、种族、饮食习惯以及性别等因素。下面我们就列举其中几个因素来看看它们是如何影响尿酸值的。

年龄因素。人体内的尿酸值在幼儿到青年期这段时间内水平较为稳定。一旦过了青春期尿酸值便开始上升，

人们患痛风的概率也会随之提升。从这里我们可以看出，随着年龄的提升，体内的尿酸值会不断上升，患痛风的机会也会大增。最有力的说明便是痛风患者的年龄大多在40岁以上。

性别因素。男性一旦过了青春期的，体内的尿酸值便会保持在很高的水平，到了50岁的时候达到高峰，患痛风的概率会大大上升。然而女性从青春期到更年期这一段时间，体内的尿酸值都比较稳定，但是等过了更年期尿酸值就会逐渐上升，直逼男性体内的尿酸值，进而导致患痛风的概率增加。究其原因，主要是受性激素水平的影响。女性之所以过了更年期后尿酸值会增加，是因为体内的雌激素水平降低了。

饮食因素。饮食也会影响体内尿酸的含量，尤其是喜欢吃肉类、酗酒的人，体内尿酸值要比一般人高。

除了上述的因素之外，其他因素或多或少也会影响体内尿酸值，在此就不再详细阐述了。

关键词3

痛风常见类型

痛风根据不同划分的标准被分成了不同的类型。下面我们就一起来了

解一下痛风的类型。

不同病因类型

根据高尿酸出现的原因，我们将痛风划分成了原发性痛风和继发性痛风两类。

原发性痛风

在痛风患者中，这一类型的痛风占了将近90%，有一定的遗传因素。在原发性痛风中，只有大约1%的患者是因为先天性酶缺陷导致的，而大部分患者的发病原因并不是很清楚。然而随着人们生活水平不断提高，原发性痛风是越来越普遍了。

继发性痛风

继发性痛风同原发性痛风相比较，发病原因比较清楚，一般是因为某种疾病或者药物而导致。像一些血液疾病、肾病或者是服用了一些呋塞米、乙胺丁醇、水杨酸类等药物，在某种程度上成了继发性痛风的发病源泉。除了上述原因，像过量剧烈的运动或者大量摄入蛋白质、酗酒、铅中毒、乳酸中毒等也有可能引起继发性痛风。不过在痛风患者中，此类痛风只占据了5%~10%的比例。

尿酸代谢不同类型

根据尿酸生成和代谢的情况，我

们将痛风划分成了尿酸生成过少型和尿酸生成过多型两种。

尿酸生成过少型

尿酸生成过少型的痛风并不是因为体内核酸的代谢速度加快造成的，而是因为肾脏出现了问题，导致尿酸无法及时排泄出来造成的。之所以这样说，那是因为人体中游离的尿酸有大约 2/3 是由肾脏排泄，只有 1/3 左右是在肠道内被细菌分解后转化成了氨和二氧化碳，随着肠道液排泄出去的。

尿酸生成过多型

此类痛风患者属于高排泄类型。当体内的核酸代谢速度提升时，便会有大量的嘌呤产生，让体内堆积大量尿酸，随之就会出现尿酸排泄过多型痛风。不仅如此，如果体内一些酶的活性出现了异常，也会导致体内嘌呤代谢加快，进而诱发尿酸生成过多型痛风。

不同类型的痛风产生的原因不同，患者在饮食方面也要有所不同，切忌采用千篇一律的饮食方案。

关键词 4

痛风检查项目

一旦确定患上了痛风，那就需要

定期做一些检查。这样不但能保持身体健康，还能准确了解自身病情的发展情况。

说到常规检查，项目实在太多了，那么哪些项目比较适合痛风患者做呢？一般而言，痛风患者需要进行下面这几个方面的检查：量体重、测血压，检查血尿酸、血糖、血脂、血肌酐、血尿素氮值、尿常规、尿 pH 值等。需要注意的是，在检查前一天最好不要饮酒，忌吃嘌呤含量较高的食物。另外，抽血之前不要做太多剧烈的运动；抽血 5 天之前要停止服用降压药以及氯普噻吨、阿司匹林等药物。

定期检查结果出来以后，要及时找医生问诊，看看病情的发展情况，并在医生的指导下进行相关治疗，同时调整饮食方案。

关键词 5

每日热量计算方法

要想计算每日所需的热量，那一定要对热量有一定了解。不同的食物会产生不同的热量，对于痛风患者而言，控制每天摄入的热量能有效控制和改善痛风的症状。既然适量控制热量对痛风患者而言是有利

的，那么首先要了解日常食物中热量所占的比例。在总热量中，蛋白质所占的比例为10%～15%，脂肪占据了20%～30%，碳水化合物则占了55%～65%。除了要知道每种食物在总热量中占据的比例，我们在计算热量时还要掌握每种食物提供的热量。比如1克蛋白质或碳水化合物中含有4千卡（1千卡=4.18千焦）的热量，每克脂肪能提供9千卡的热量。

了解了食物中所含的热量是不够的，还要明确自身从事的体力劳动强度。劳动强度不同，计算每日所需热量的标准也不一样。下面我们就通过表1-1来看看体力劳动有哪些等级。

从事的体力劳动不同，所需的热量也不同。从事极轻体力劳动和轻劳动体力的人每天所需的热量为20～30千卡/千克，从事中等体力劳动的人每天所需的热量为30～35千卡/千克，而从事极重体力劳动和重体力劳动的人每天所需的热量应大

于35千卡/千克。

对上述影响每日摄入热量的因素了解了，在计算每日摄取的热量时就比较容易了。除了上述因素，我们还要知道自己的身体情况，这包括身高和体重两个方面。在这里大家首先要了解计算体重的公式： $[\text{身高（米）}]^2 \times 22 = \text{标准体重（千克）}$ 。

在了解了计算热量所需的条件后，痛风患者就可以轻松计算出每天所需的热量了：每天所需热量（千卡）=标准体重（千克）×工作量对应的热量。

为了让大家完全掌握热量的计算方法，我们来列举一个例子。

某位痛风患者的身高为1.80米，体重大约为80千克，长期从事极轻体力劳动。

按照之前介绍的方法，首先推算出他的标准体重： $1.80^2 \times 22 \approx 71$ 千克。极轻体力劳动者每天所需的热量为20千卡/千克，那他每天应该摄取

表1-1 体力劳动类型

劳动类型	具体内容	举例
极轻体力劳动	以坐着为主，活动量非常小	文字工作者、钟表修理工等
轻体力劳动	以稍微走动、站立为主，活动量相对较小	售货员、老师等
中等体力劳动	人们日常的活动，一般的活动量	驾驶员、学生等
重体力劳动	从事某种特定职业的人，活动量相对较大	舞蹈演员、炼铁工人
极重体力劳动	劳动的强度很高，活动量非常大	装卸工、采矿工等

的总热量为： $20 \times 71 = 1425$ 千卡。

根据上面提供的条件，不但能计算出每天所需的总热量，还能计算出每天三大营养元素所需的数量。

脂肪： $(1425 \times 25\%) / 9 \approx 40$ 克

蛋白质： $(1425 \times 15\%) / 4 \approx 53$ 克

碳水化合物： $(1425 \times 60\%) / 4 \approx 214$ 克

关键词 6

酸性食物

一提到酸性食物，很多人的口中都会分泌大量的唾液，映入脑海的往往是口感酸的水果，像李子、柠檬、橘子等，其实这样的认识是大错特错的。酸性食物并不是根据食物的pH值来制定的，而是依据食物分解代谢后形成和残留在体内的最终物质确定的。酸性食物代谢后一般会在体内产生氮、碳、硫、氯、盐等物质。

在自然健康的状态下，身体多为弱碱性，换句话说也就是说人体血液的pH值保持在7.4左右。如果身体摄入了大量酸性食物，极有可能导致血液转为偏酸性，长久下去会导致体内多脏器功能受损，引发各种疾病。对正常人而言，大量食用偏酸性的食物危害都如此大，更不用说痛风患者了。

为了自身健康着想，日常生活中要酸性食物和碱性食物相互搭配食用，痛风患者更应该注意。

通过表1-2我们来了解一下酸性食物，希望对大家尤其是痛风患者有所帮助。表中“具体内容”一栏中只是列举了几个代表性食物，并不代表全部食物。

表 1-2 酸性食物一览

类别	具体内容
强酸性食物	蛋黄、乳酪、乌鱼子、比目鱼、金枪鱼等
中等酸性食物	鸡肉、猪肉、牛肉、培根、火腿、面包、奶油等
弱酸性食物	文蛤、章鱼、泥鳅、花生、巧克力、空心粉等

关键词 7

碱性食物

上面我们详细介绍了酸性食物，接下来再来看看碱性食物。碱性食物是进入人体，在被人体消化吸收后，最终产物为碱性物质的食物。碱性食物中一般富含钠、钾、镁、钙等碱性元素。如果你认为酸性口感的食物一定不是碱性食物，那就太片面了，因为很多酸性口感的水果，像柠檬、柑橘等都是碱性食物。

自然健康状态下，身体多为弱碱性，食用一些碱性食物自然会比较 好，不过如果单一食用碱性食物，也会给身体带来不必要的伤害。所以在选择食物和安排饮食时，我们要做到酸性食物和碱性食物相互搭配，从而保证身体健康。

通过表 1-3、表 1-4 我们可以清楚地了解一下碱性食物，希望对大家尤其是痛风患者有所帮助。表中“具体内容”一栏中只是列举了几个代表性食物，并不代表全部食物。

表 1-3 碱性食物一览

类别	具体内容
强碱性食物	葡萄、柑橘、柿子、黄瓜、胡萝卜、海带、茶叶、小麦草等
中等碱性食物	柠檬、草莓、香蕉、番茄、梅干等
弱碱性食物	梨、苹果、马铃薯、甘蓝、卷心菜、油菜等

表 1-4 碱性食物分类一览

类别	具体内容
蔬菜类	番茄、佛手瓜、西葫芦、竹笋、海带、莲藕、油菜、菠菜、蘑菇、生菜、菜花、冬瓜、黄瓜、丝瓜、胡萝卜、茼蒿、甘蓝、山药、洋葱、香椿、雪里蕻、茺荽、甜椒、南瓜、葱、大蒜、辣椒等

续表

类别	具体内容
水果类	猕猴桃、无花果、柿子、桑葚、甘蔗、香蕉、梨、桃、枇杷、橙子、芒果、苹果、西瓜、葡萄、山楂、石榴、橘子、荔枝、柠檬、樱桃等
坚果类	栗子、杏仁等
饮料类	茶叶、葡萄酒、咖啡等
中药类	石斛、芦根、菊花、薄荷、地黄、西洋参、决明子、黄精、党参、茯苓、甘草、何首乌、桂花、川芎、黄芪、人参、当归、杜仲、白术、肉桂等
制品类	食醋、食用碱、食盐等

关键词 8

蛋白质

蛋白质在生命体活动中起着至关重要的作用。它在人体中的含量达到了 20% 左右，身体大部分都是由蛋白质构成的，就如同盖房子，蛋白质就是其中不可缺少的原材料，所以人体每天都要摄入一定量的蛋白质，这样才能保证正常的生命活动。身体健康的人尚且需要摄入足量的蛋白质，那痛风患者就更不用说了。

摄入一定量的蛋白质对人体是必

不可少的，但是过量摄入蛋白质，会严重影响身体健康。首先，过量的蛋白质在体内会转化为脂肪堆积在体内，一旦脂肪堆积就会导致血液的酸度上升，进而消化大量的钙质，骨骼中钙质一旦被消化就会变脆；其次，增加肾脏的负担，分解多余蛋白质会产生大量的氮元素，无形中增加了肾脏的负担。

蛋白质按照来源分为两种：一种是植物性蛋白质；另一种是动物性蛋白质。

植物性蛋白质在谷类、豆类中均含有。其中谷物含有蛋白质大约10%，虽然含量不是很高，不过依然是人类摄入蛋白质的重要来源之一。

动物蛋白质主要存在于肉蛋奶中。其中蛋类中含有蛋白质11%~14%，奶类中含有蛋白质3.0%~3.5%，肉类尤其是新鲜肌肉中含有蛋白质15%~22%，上述三类食物是人体获取动物性蛋白质的主要渠道。

就蛋白质而言，比较适合痛风患者摄入的是植物性蛋白质，不过豆类中含有大量嘌呤，所以不适合痛风患者作为摄取蛋白质的主要来源。对于这一点，我们将在下面的章节中为大家详细介绍，在此就不再赘述了。

关键词9

维生素

维生素是维持人体生命不可缺少的有机化合物，是人体不可或缺的有机成分。对于痛风患者而言，维生素更是一种不能缺少的营养元素，尤其是维生素C，它能促进尿酸排泄，有效缓解或者抑制痛风的发作。所以了解并掌握维生素的种类，对痛风患者选择食物、制定合理的饮食计划是必不可缺少的。那么维生素究竟有哪些种类呢，下面我们就为大家详细介绍。

■ 水溶性维生素

水溶性维生素即这些维生素能溶解在水中，主要包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、叶酸、泛酸等B族维生素，维生素C以及生物素等。一旦痛风患者摄入此类维生素不足，那很有可能引起维生素缺乏症。

适宜选择的食物：小麦胚芽、黑米、鸡蛋、香蕉、牛奶等。

■ 脂溶性维生素

脂溶性维生素只能溶解在脂溶剂中，不能溶解于水中。这类维生素主