

协和医院 营养专家力作



冬瓜
促进尿酸排出，消肿



黄瓜
降低血液中的尿酸水平



玉米须
利尿，降压，降糖



白菜
预防尿酸性结石



樱桃
消炎止痛，排尿酸



葡萄
舒筋活血，利小便



茄子
活血化瘀，消肿止痛



番茄
碱化尿液，溶解尿酸



海参
预防心血管并发症



鸡肉
补充优质蛋白



海蜇
补充不饱和脂肪酸



牛奶
减少体内尿酸的合成

北京协和医院营养科副主任医师
北京糖尿病防治协会理事长

陈伟◎主编

痛风 你吃对了吗

轻松、平稳、科学降尿酸


吃错 痛风反复发作
吃对 尿酸不再飙高

超值赠送
《痛风68问》
全彩小册子

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

你吃对了吗 痛风

主编
陈伟

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风你吃对了吗 / 陈伟主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.2

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3463-7

I. ①痛… II. ①陈… III. ①痛风 - 食物疗法 - 食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153512 号

痛风你吃对了吗

主 编 陈 伟
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 330 000
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3463-7
定 价 39.80元 (赠送小册子)


图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

你吃对了吗 痛风

主编
陈伟



NLIC2971148076

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风你吃对了吗 / 陈伟主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.2

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3463-7

I. ①痛… II. ①陈… III. ①痛风-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153512 号

痛风你吃对了吗

主 编 陈 伟
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 330 000
版 次 2015 年 2 月第 1 版
印 次 2015 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3463-7
定 价 39.80 元 (赠送小册子)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

PREFACE

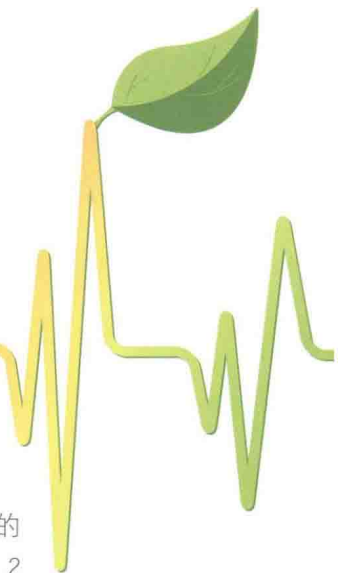
在我国，痛风患病人数已超过 7500 万人，并以每年增加 9.7% 的速度快速增长；被称为痛风预备人群的高尿酸血症患者人数已达 1.2 亿，也就是说，每 10 个中国人中就有 1 人很可能发展为痛风。

现阶段，得痛风不再是中年男性的“专利”，年轻人得痛风的比率也越来越高，究其原因，是过多摄取动物性脂肪、过量饮酒、精神压力过大、车辆普及导致运动量不足造成的。

痛风来去如风，虽然平时看起来影响不大，但一旦发病，疼痛可谓“刻骨铭心”。除了疼痛以外，最严重的问题在于那些伴随痛风而来的严重并发症，比如肾病、糖尿病、脑卒中等性命攸关的疾病，所以一定要高度重视痛风——高尿酸血症者要警惕痛风真的到来，已得痛风者要步步紧守，防止痛风进一步发展。

预防和控制痛风，有没有“吃对”是需要重点关注的内容。想了解怎么吃得好，怎么吃得对的读者，不妨打开这本书。

全书共分四章，对痛风的发病原因、饮食调养要点、宜吃忌吃食物、并发症饮食方案及运动疗法进行了逐一介绍。从痛风的基础知识到稍微有些深度的专业知识都做了深入浅出的解说，同时也详细介绍了通过饮食及日常生活调理击退痛风的方法，简单有效，不妨一试。



目 录

CONTENTS

第一章

认清痛风的真面目



- | | |
|-----------------------|----|
| 痛风仅仅是吃出来的吗 | 10 |
| 脚趾疼就是关节病吗 | 12 |
| 高尿酸，危害健康的“第四高” | 13 |
| 哪些人需要检测血尿酸 | 14 |
| 看不见的痛风，看得见的危害 | 15 |
| 远离高尿酸，牢记三多三少 | 16 |
| 高尿酸血症 ≠ 痛风 | 17 |
| 哪些人群容易得痛风 | 18 |
| 痛风，痛起来真要命 | 19 |
| 专题 告别痛风的6个饮食习惯 | 20 |

第二章

痛风患者饮食调养十六招

远离嘌呤高的食物	22	以植物蛋白为主	45
合理烹调，减少食物中嘌呤的含量	26	少吃影响尿酸排出的脂肪	46
多喝水促进排尿	30	千万少喝酒	47
多吃高钾食物	32	少吃盐，防止痛风加剧	48
摄入维生素 C 高的蔬果	34	远离甜蜜的诱惑	49
多吃行气活血、舒筋活络的食物	36	痛风急性期的饮食方案	50
肾好排尿畅，多吃固肾的食物	38	痛风缓解期的饮食方案	53
适当减少食量，保持理想体重	40	专题 避开饮食八大误区	56
多摄入主食里的碳水化合物	44		

第三章

痛风到底宜吃什么，忌吃什么

最宜吃的谷薯豆		燕 麦 调脂减肥护心	76
小 麦 养心除烦	60	红 薯 减肥瘦身	78
大 米 促进尿酸排出	62	土 豆 补钾利尿	80
小 米 益肾防高血压	64	红 豆 利尿消肿	82
荞 麦 调脂减肥降糖	66	黑 豆 补肾降压	84
糯 米 健胃补肾	68	绿 豆 排尿排钠	86
玉 米 利尿除湿	70	最宜吃的蔬菜	
黑 米 补肾强体	72	山 药 减肥瘦身	88
薏 米 利尿镇痛	74	冬 瓜 利尿降压	90

黄 瓜	清热利尿	92
苦 瓜	降糖减肥	94
丝 瓜	活血通络	96
南 瓜	减肥利尿	98
西葫芦	清热利尿	100
卷心菜	利尿护关节	102
白 菜	防止尿酸性结石	104
西蓝花	利尿降脂	106
芹 菜	清热消肿降压	108
茄 子	活血化瘀，消肿止痛	110
苋 菜	排出尿酸	112
芥 菜	解热降压	114
油 菜	散血消肿	116
胡萝卜	软化血管	118
白萝卜	碱化尿液	120
青 椒	通经络	122
番 茄	溶解更多尿酸	124
洋 葱	利尿降脂	126
莴 笋	高钾利尿	128
牛 蒡	补肾通经脉	130
最宜吃的水果		
櫻 桃	减少痛风	132
西 瓜	对心血管有益	134
木 瓜	舒筋活络	136
哈密瓜	利小便	138
草 莓	预防痛风并发症	140
葡 萄	舒筋活血	142



梨	抗风使者	144
柠 檬	预防痛风性肾结石	146
菠 萝	降低尿酸	148
椰 子	益气祛风	150
桃 子	利于尿酸排出	152
李 子	生津利尿	154
猕猴桃	防止关节炎	156
宜吃的肉蛋		
鸡 肉	增强免疫力	158
鸡 蛋	补充蛋白质	160
鸭 肉	利尿护心	162
牛 肉	强筋健骨	164
猪瘦肉	补充优质蛋白质	166

宜吃的水产		
海 参	养阴益肾	168
海 蜇	清热降压	170
螃 蟹	清热散血	172
鳝 鱼	强筋骨	174
鲑 鱼	减肥降脂	176

宜吃其他食物

- 牛 奶 提供优质蛋白
黑木耳 降低血脂
黑芝麻 益肾护血管
莲 子 降血压
核 桃 益肾护血管

宜吃的中药

- 玉米须 利尿降压降脂
百 合 缓解痛风关节炎
车前子 利尿降尿酸
蒲公英 天然利尿剂
菊 花 降压护心
黄 芪 维护肾气
茯 苓 利尿祛湿
当 归 促进尿酸排出
荷 叶 清热利湿
熟地黄 滋阴补肾

忌吃的食物

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 178 | 猪 肝 | 208 |
| 180 | 猪 腰 | 208 |
| 182 | 猪 肚 | 208 |
| 184 | 牛 肚 | 209 |
| 186 | 羊 肚 | 209 |
| | 猪 心 | 209 |
| 188 | 鸡 肝 | 210 |
| 190 | 鸡 肠 | 210 |
| 192 | 鸭 肝 | 210 |
| 194 | 鸭 肠 | 211 |
| 196 | 鹅 肠 | 211 |
| 198 | 鹅 肝 | 211 |
| 200 | 鱼 子 | 212 |
| 202 | 鲭 鱼 | 212 |
| 204 | 鲢 鱼 | 212 |
| 206 | 带 鱼 | 213 |
| | 乌 鱼 | 213 |
| | 沙丁鱼 | 213 |
| | 凤尾鱼 | 214 |
| | 蛤 蜊 | 214 |
| | 干 贝 | 214 |
| | 鱼 干 | 215 |
| | 小 虾 | 215 |
| | 淡 菜 | 215 |
| | 专题 防痛风茶饮方 | 216 |



第四章

吃对食物，远离痛风并发症

痛风合并肥胖症	220	痛风合并高脂血症	232
痛风合并高血压	224	痛风合并冠心病	236
痛风合并糖尿病	228	专题 服药治疗痛风应注意啥	240

附录

常见食物嘌呤含量一览表	242
常见食物能量表	246
痛风常用药物一览表	248
痛风的按摩刮痧疗法	251





第一章

认清痛风的真面目

“痛风”之所以如此命名，是因为疼痛来去如风，来得快、去得也快。而且，经常反复发作，越犯程度越重，间隔的时间也越短，并且逐渐可以蔓延到全身多个关节处。一旦痛风转为慢性，患者不得不面对痛风石、关节畸形、肾脏病变以及心血管疾病等问题

痛风仅仅是吃出来的吗

很多人认为“痛风都是吃出来的”，事实上，痛风与饮食的确密切相关，但同时与遗传、疾病等因素也有很大关系。

与遗传有关

痛风是一种会遗传的疾病，但遗传的概率有多大，目前各国的情况不同。英国痛风家族发病率为38%~80%；而在美国有6%~22%的痛风患者有家族史。我国有家族遗传史的痛风患者为10%~25%。

与饮食有关

■ 高嘌呤饮食

高蛋白、高脂肪、高嘌呤的食物，经人体消化吸收后，经过体内代谢，会导致血尿酸水平增高，从而诱发痛风性关节炎急性发作。例如，常吃火锅很容易

诱发痛风——火锅以动物内脏、肉类、海鲜等高嘌呤食物为主要原料，如果爱吃火锅，爱喝火锅汤，会导致体内尿酸含量大大增加，为痛风的发生埋下了伏笔。

■ 饮酒

自古以来，人们在饭桌上联络感情时总是少不了美酒，但是喝进身体的酒精会阻止尿酸排出体外，从而导致尿酸升高。长期大量饮酒，可导致血尿酸增高和血乳酸增高，诱发痛风性关节炎急性发作。酒类中特别要注意啤酒，除了上述原因以外，啤酒本身含有大量嘌呤，会进一步诱发痛风。



涮一次火锅比一顿普通正餐摄入的嘌呤高10倍以上



喝下500毫升啤酒，就可使体内血尿酸升高2倍。

与疾病有关

肥胖

肥胖者更易患痛风。有研究发现痛风患者的平均体重超过标准体重10%~30%，并且人体表面积越大，血尿酸水平越高。肥胖者减轻体重后，血尿酸水平可以下降，这说明长期摄入过多和体重超重与血尿酸水平的持续升高有关。所以，痛风患者为了减轻病情，应减轻体重，达到生理体重标准。

高脂血症

大约75%~84%的痛风患者有高甘油三酯血症，82%的高甘油三酯血症者伴有高尿酸血症，膳食不合理和尿酸排出减少是痛风患者并发高脂血症的重要因素。

高血压

高血压患者中痛风患病率为2%~12%，大约25%~50%的痛风患者伴有高血压。未经治疗的高血压患者中，血尿酸增高者约占58%。

糖尿病

糖尿病患者中有0.1%~0.9%伴有痛风，而伴高尿酸血症者占2%~50%。肥胖、糖尿病、痛风三者息息相关，都跟人体代谢关系密切，很可能同时发生。

高血黏症

高血黏症是以血液黏稠度增高为主要表现的一种综合征，可引起头昏，嗜睡，手麻，一过性晕厥，视力、听力障碍，心脏及末梢循环障碍等。据研究发现，痛风与高血黏症关系密切。

肥胖人群和三高人群 尤其要预防痛风

痛风属于代谢综合征，因此肥胖人群和已患有三高的人群应当格外注意。痛风与高血糖、高血压、高血脂、高体重相互并存，经常配合在一起兴风作浪。三高人群也许现在还没有痛风的症状出现，但仍须警惕痛风。



脚趾疼就是关节病吗

您和身边的亲友是否有过这样的经历，大脚趾关节或整个脚部突然剧烈疼痛和红肿，让人难以忍受，几天后又恢复正常，反复发作，这就是痛风。在很多人眼中，痛风好像是关节出了问题，但事实上，痛风其实是人体代谢出现了问题。

什么是痛风

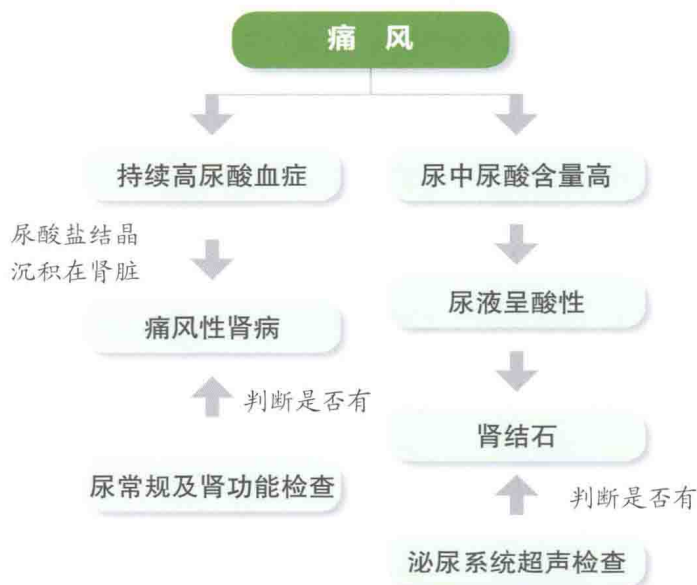
痛风属于代谢类疾病，是由于体内嘌呤代谢发生异常，导致尿酸在人体血液内浓度增高而产生的疾病。当体内产生太多的尿酸，或是身体不能有效把尿酸排出体外时，多余的尿酸就会变成结晶，堆积在关节处，导致急性发炎。因为发炎的关节会有很明显的红肿、发热、疼痛现象，不但连碰都不能碰，甚至连风一吹都会更加疼痛难耐，所以叫做“痛风”。

毫无疑问，痛风会造成关节疼痛，不过，痛风性关节炎疼痛具有自限性，往往会在几天或数周内自动消失。然而，疼痛消失不代表病因消失，痛风会反复多次发作，使关节逐渐发生畸形、僵硬。这时病程进入慢性关节炎期，常常可累及肾脏、心血管，出现尿路结石、肾功能不全、高血压、冠心病等。

痛风可分为五期

痛风临床表现为高尿酸血症、反复发作的关节炎、痛风石、尿路结石和痛风性肾实质病变等。医学上一般可将痛风分为五期。

1. 无症状期。
2. 急性关节炎期。
3. 慢性关节炎期。
4. 肾结石。
5. 肾病变。

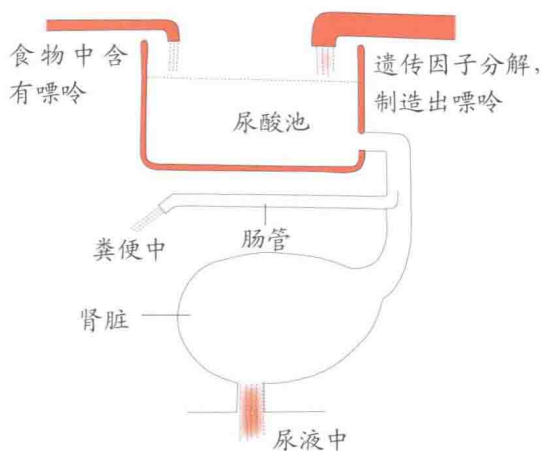


高尿酸，危害健康的“第四高”

提起“三高”，大家都不陌生，高血压、高血脂、高血糖这三大困扰健康的疾病，时常出现在我们的视野里。但是，近年来有一个“第四高”正在快速发展，这就是“高尿酸”。

尿酸是人体的“垃圾”

在人体内有一种叫嘌呤的物质，嘌呤经过一系列代谢变化，最终形成的产物叫尿酸。尿酸可以说是人体的“垃圾”，它在人体里没有什么生理功能，在正常情况下，体内产生的尿酸2/3通过肾脏排泄，1/3通过大肠排泄。体内的尿酸是在不断地生成和排泄，因此它在血液中维持一定的浓度。



高尿酸血症是如何形成的

人体有一个能储存尿酸的“尿酸池”，大约能容纳尿酸1200毫克，其中每天要排除600毫克，新生成的有600毫克，处于一个动态平衡的状态。一旦“尿酸池”中的尿酸过多，或者“尿酸池”出现问题，尿酸就会被带到血液中。当血液中的尿酸浓度超过正常，即大于7毫克/分升时，在临床上就会被诊断为“高尿酸血症”，体现在体检报告上就是“尿酸偏高”。

体内尿酸积聚主要有4种途径

1. 外源性吸收增多：摄入富含嘌呤的食物增多；
 2. 内源性生成增多：嘌呤代谢过程中酶缺陷，核酸分解加速和嘌呤氧化产生尿酸增多；
 3. 排泄减少：由肾脏经尿排出减少；
 4. 体内代谢减少：即尿酸内源性破坏减少。
- 因此，痛风的防治一方面要减少嘌呤的摄入，另一方面要增加尿酸的排泄。

哪些人需要检测血尿酸

在肾功能化验单中，血尿酸（UA）是一项非常重要的指标，对诊断痛风非常有意义。

一般来说，在检查血尿酸水平时，如果发现男性血尿酸大于416微摩尔/升，女性超过357微摩尔/升，则可诊断为高尿酸血症，大约5%~18.8%的高尿酸血症者会发展为痛风。

下列人群应进行血尿酸的常规检测：

- 60岁以上的老年人，无论男女、胖瘦都应做该项检查，这是因为老年人机体功能退化，肾脏功能减弱，没有能力及时排泄尿酸，很容易导致血液中的尿酸值增高；
- 有痛风家族史者；
- 长期嗜肉类，并有饮酒习惯的人；
- 肥胖的中年男性及绝经后的女性；
- 患高血压、动脉硬化、冠心病、脑血管病的病人；
- 糖尿病病人；
- 原因未明的关节炎，尤其是中年以上的病人，以单关节炎发作为特征；
- 肾结石，尤其是多发性肾结石及双侧肾结石病人。



! 检查血尿酸应注意什么

检查尿酸时，最好在清晨空腹状态下抽血送检。为使血尿酸检查结果更加准确，检查前2天不要吃大量肉类、海鲜等高嘌呤食物，保持平时的饮食习惯即可；也不要饮酒和剧烈运动（但是如果平时就经常吃海鲜、肉类，检查时特意不吃反而会掩盖病情）。此外，如果检查血尿酸值用来诊断痛风，最好在抽血前几日停用一些影响尿酸排泄的药物，如某些降压药，利尿药等。血尿酸浓度有时呈波动性，每天尿酸值可能不同，一次增高并不代表患有痛风，一般至少间隔3日再复查1次。