

北京协和医院
营养康复指导食谱

BEIJING XIEHE YIYUAN
YINGYANG KANGFU ZHIDAO SHIPU



痛风营养康复食谱

TONGFENG
YINGYANG KANGFU SHIPU

马方 | 编著

重庆出版集团 重庆出版社

北京协和医院
营养康复指导食谱

痛风

营养康复食谱

TONGFENG

YINGYANG KANGFU SHIPU

编 著：马 方

丛书主编：马 方

彩图摄影：陈巨涛

插 图：李文娟

陈巨涛

欧淑斌

重庆出版集团 © 重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

痛风营养康复食谱 / 马方编著. —重庆: 重庆出版社,
2007.1

(北京协和医院营养康复指导食谱 / 马方主编)

ISBN 978-7-5366-8357-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149459 号

痛风营养康复食谱

TONGFENG YINGYANG KANGFU SHIPU

马 方 编著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 于 灿 于 念

责任编辑: 王 灿 陈 伟

责任校对: 周玉平

装帧设计: 曹 颖



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL fxchu@cqph.com 电话 023-68809452

全国新华书店经销

开本 889 mm × 1 194 mm 1/24 印张 6.5 字数 117 千 插页 6

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1 ~ 6 000

定价: 18.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换, 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



■ 马 方

男，1964年生。北京协和医院临床营养科主任，副主任医师。1987年毕业于北京医科大学公共卫生系，2005年完成公共卫生管理硕士研究生学业。专长临床营养，健康宣教。主编医学及科普书籍10余部，发表科研论文10余篇；主持多项科研课题；多次在中央电视台、北京电视台进行营养宣传。目前学术任职有：北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员会委员、北京卫生学校教学委员会主任委员、中国烹饪协会营养执委兼美食专业委员会常务理事、中央保健局专家组成员、北京烹饪学会理事等。

如果您是痛风患者
如果您出现了高尿酸血症
如果您的家人正在遭受痛风困扰
本书将为您提供科学实用的营养康复指导
让北京协和医院营养专家为您解忧

目录

PART 1 前言

(2) 我们的营养

(3) 食物多样,谷类为主 / (4) 多吃蔬菜、水果和薯类

(5) 常吃奶类、豆类及其制品

(5) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油

(6) 食量与体力活动要平衡,保持适宜体质量(体重)

(7) 吃清淡少盐膳食 / (7) 如饮酒应适量

(8) 吃清洁卫生、不变质的食物

(8) 我们的需求

(13) 营养素的功能

(14) 蛋白质 / (15) 脂类 / (16) 糖类

(17) 维生素 / (18) 矿物质 / (19) 水

(20) 膳食纤维

(22) 我们所需要的食物

(22) 谷类 / (23) 干豆类 / (24) 蔬菜、水果类

(25) 肉类 / (26) 蛋类 / (27) 奶类

(28) 小结

PART 2 到底是什么是痛风

(34) 关于痛风,我们应该知道什么

(37) 痛风是如何发生的 / (38) 我们为什么会痛风

(39) 我有痛风吗?痛风都有什么症状

(44) 痛风是怎样分期的 / (45) 痛风发展下去会怎么样

我有罹患痛风的危险吗 (46) / 痛风分几类 (49)
什么是高尿酸血症 (50) / 痛风的检查及诊断 (50)
不一定是痛风 (52) / 痛风的诊断标准 (54) / 药物治疗 (55)
痛风的预后如何 (56)

■ PART 3 痛风的伴随疾病

肥胖与痛风 (59)

肥胖乃万病之源 (59) / 我算不算肥胖 (60)
要治痛风先减肥 (63) / 一周减肥食谱举例 (69)

高脂血症与痛风 (71)

高脂血症的饮食防治措施 (72) / 高脂血症饮食治疗原则 (74)

高血压与痛风 (74)

营养与高血压的关系 (76) / 高血压的饮食治疗原则 (78)

糖尿病与痛风 (79)

■ PART 4 痛风患者如何选择食物

我该选择低嘌呤饮食吗 (83)

何谓低嘌呤饮食 (83) / 低嘌呤饮食的适应证是什么 (84)
痛风患者饮食原则和应该注意什么 (84) / 维生素C与痛风 (86)
维生素D与痛风 (88) / 钙与痛风 (90) / 啤酒与痛风 (92)
肉汤与痛风 (93)

何为痛风的自然疗法 (94)

痛风的营养治疗 (94) / 保持愉快的心情 (101)
注意保暖 (102) / 做适当的体育运动 (102)

■ PART 5 痛风饮食的分类及食谱举例

第一类食谱 (109)

- (109) 素蔬蒸蛋 / (110) 酱菠菜 / (110) 炖冬瓜
 (111) 汆烫芥蓝 / (111) 丝瓜炒蛋
 (112) 番茄洋葱炒蛋 / (112) 番茄茶碗蛋
 (113) 蔬果蛋排 / (114) 糖醋黄瓜
 (114) 什锦烩菜心 / (115) 青椒红丝
 (115) 杂烩蔬菜 / (116) 蒜香金花
 (116) 雪菜冬粉 / (117) 红萝卜煮蘑菇
 (117) 素冬瓜汤 / (118) 白菜猪血羹
 (118) 丝瓜炖蛋汤 / (119) 红酱甜椒
 (119) 九层塔炒蛋 / (120) 时蔬豌豆
 (120) 薯泥洋菇排 / (121) 清炒鲍鱼菇
 (121) 姜子鸡汤 / (121) 糖炖栗子
 (122) 红豆糕

(122) 第二类食谱

- (122) 清炖蔬菜排骨汤 / (123) 蔬果牛肉片
 (124) 肉丝笋干 / (124) 鱼片卷蔬菜
 (125) 番茄鱼排 / (125) 番茄鱼丸
 (126) 鱼茸豆腐心 / (126) 糖醋腰花
 (127) 肉珠烩豌豆 / (127) 菠菜肉饼
 (128) 蒜香海带丝 / (128) 清炖牛腱
 (129) 干煎鸡肉 / (129) 串烤柳叶鱼

PART 6 痛风的最严重后果——肾功能衰竭

- (131) 从痛风肾病到肾功能衰竭
 (133) 可怕的肾功能衰竭
 (136) 延缓肾衰的饮食治疗方案

PART 7 附录

- (140) 各类食物营养成分表

前言

* PART 1

我们的营养

我们知道，人体为了生存和生活必须摄取食物，以维持正常的生理、生化、免疫、新陈代谢，以及生长发育等活动。食物在体内经过消化、吸收、代谢，促进机体生长发育、益智健体、抗衰防病、益寿延年的综合过程我们称之为营养。也就是说，营养是通过食物来供给的。

食物所能提供给我们的，有两大块内容：第一块是热量，也叫能量，人们看不见它们，但它们每时每刻都在我们的身体中起着重要的作用；而第二块就是营养素了，营养素是实实在在的物质，食物和人体都是由这些营养物质组成的。人从胚胎时期开始到生命停息为止都需要营养，饮食营养在保健和医疗中有着举足轻重的作用。两千多年前，我国现存最早的医书之一《黄帝内经》就总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这符合现代科学观点的平衡膳食原则。它不仅说明平衡膳食需要多种多样的食物，这些食物必须适量搭配、互相补益，而且还概括了各类食物的营养价值，及其在膳食中所占的地位和比例。合理营养的核心要求是营养素要全面、平衡、适度。而按照此要求产生的食疗法被广泛应用于临床已经有很悠久的历史了，此法对疾病的转归和防治都起到了积极的作用。

随着科学的发展,人们逐渐掌握了生老病死的规律,更加明确了营养在生命过程中的重要作用。这使我们认识到,合理营养不仅能提高一代人的健康水平,而且还关系到改善国民素质,造福子孙后代。反之,如果营养失去了平衡,营养过度或不足都会给健康带来不同程度的危害。

营养缺乏则会对各个年龄段的人造成不同程度的影响。孕妇营养不良可导致其发生早产、流产,甚至造成胎儿畸形、死胎;婴幼儿营养不良可以导致其体格瘦弱,智力发育不良,从而增高了患病率和死亡率;中老年人营养不良,则会导致机体免疫功能低下,易感染疾病,而且不容易治愈,甚至威胁生命。因此,营养不良对人类的影响是非常大的。

随着人们生活水平的提高,很多人的饮食趋于无度,即我们所说的营养过剩,也会对我们的身体造成不好的影响。长期高热量、高脂肪、高蛋白的饮食结构会导致肥胖症、糖尿病、冠心病、胆石症、高血压以及血脂异常等疾患,还可能成为某些肿瘤和多种疾病的诱因,严重影响身体健康,甚至会缩短人们的寿命。

综上所述,营养不良和营养过剩都会对人体造成不良的影响。因此,我们提倡平衡膳食、合理营养,以促进我们的健康。我们的正常饮食应该按照下面这些大原则。

■ 食物多样,谷类为主

我们所说的多种食物应包括以下这5大类。



(1) 谷类及薯类。这类食物主要为我们提供糖类(糖类即以往所称的碳水化合物)、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

(2) 动物性食物。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

(3) 豆类及豆制品。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

(4) 蔬菜、水果类。这类食物主要为我们提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

(5) 纯热量食物。这类食物包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类,主要为我们提供热量。植物油还可以提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。在这里提出谷类为主的观念是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统,避免出现发达国家膳食的弊端。

另外,我们还要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮等。

■ 多吃蔬菜、水果和薯类

含丰富的水果、蔬菜和薯类的膳食在保持心血管健康、增强机体抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面,起着十分重要的作用。



这些食物对我很有好处!

■ 常吃奶类、豆类及其制品

奶类含钙量较高，而且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。豆类是我国的传统食品。为提高农村人口的蛋白质摄入量，以及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，我们应大力提倡进食豆类食品。

■ 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉， 少吃肥肉和荤油

我们知道，鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的优质来源。动物性蛋白质中的氨基酸组成比例更符合人体的需要，仅就其中的赖氨酸含量较高一项，

就有利于弥补植物性蛋白质中赖氨酸的不足。此外，人体对存在于肉类中铁的吸收和利用比较好。鱼类，特别是海产的鱼类中所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。而在动物的肝脏中，维生素 A 含量极为丰富，除此之外，肝脏还富含维生素 B₁₂、叶酸等营养元素。但有些脏器，如脑、肾等所含胆固醇相当高，对我们预防心血管系统疾病不利，故应少吃。

而肥肉和荤油均为高热量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，同时，它们还是某些慢性病的危险因素，故而应当少吃。

■ 食量与体力活动要平衡。

保持适宜体质量(体重)



进食量与体力活动是控制体质量(体重)的两个主要因素。体质量(体重)过高或过低都是不健康的表现，可以造成机体

抵抗力低下，易患某些疾病。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，以便我们保持良好的生理状态，提高工作效率，调节食欲，强壮骨骼，预防骨质疏松。一般来说，早、中、晚餐的热量应分别占总热量的30%、40%、30%为宜。

■ 吃清淡少盐膳食

流行病学调查研究表明，钠的摄入量与高血压病的发生呈正相关。世界卫生组织建议，每人每日食盐用量以不超过6 g为宜。应从幼年起就开始培养少盐饮食的习惯。

■ 如饮酒应适量



高度酒含热量高，不含其他营养素。过量饮酒会增加患高



血压、脑卒中的风险。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒，如红酒等，但青少年则不应饮酒。

■ 吃清洁卫生、不变质的食物

我们知道清洁和新鲜的食物是保证健康的大前提，若是失去了这两个前提，无论人们怎么变着花样吃，疾病依旧会接踵而来。



我们的需求



不同的人群有不同的饮食特点，特定的人群有其各自的饮食特点，下面我们就一一来看看这些特点，以便根据需求制订合适的饮食计划。

1. 婴儿

婴儿是指从出生至一周岁的孩子。母乳是婴儿唯一的理想均衡食物，而且其中独具免疫物质，有利于婴儿的正常生长发育，也有利于母子双方的亲近和身体健康。我们衷心希望 80% 以上的婴儿获得母乳喂养的时间至少在 4 个月以上，最好能维持一年。



为确保婴儿发育的需要与预防佝偻病的发生，应在他们出生一个月后，在哺乳的同时，补充安全量的维生素 A 及维生素 D（或鱼肝油）。但应避免过多而引起中毒。

在母乳喂养至 4～6 个月时，应在坚持母乳喂养的情况下，有条件地为婴儿补充他们所能接受的辅助食品，以满足其发育需要。过早或过晚补充辅助食品都会影响婴儿发育，但任何辅助食品均应在优先以母乳为主食的情况下供给。

2. 幼儿与学龄前儿童

每日供给他们的奶或相应的奶制品应不少于 350 mL，也应注意供给其蛋和蛋制品、半肥瘦的禽畜肉、肝类、加工好的豆类，以及切细的蔬菜类。要引导和教育孩子自己进食，每日应 4～5 餐，进餐应该有规律。

另需提醒大家的是，成人食物和儿童食物是有区别的，成