

痛风吃什么 禁什么

宜忌速查

痛风患者
最关心的
28个问题

附赠全彩拉页

史文丽 | 中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
主 编 | 中华医学会北京临床营养学分会委员

宜吃
利尿排酸
不复发



低嘌呤

低热量

高钾
钙镁

提高
代谢力

国家认证营养师教你
把握痛风饮食关键点

忌吃

尿酸飙升
痛不欲生



痛风吃什么 禁什么

宜 忌 速 查

史文丽 | 中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
主 编 | 中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风吃什么禁什么：宜忌速查 / 史文丽主编. — 北京：电子工业出版社，
2017.1

ISBN 978-7-121-30323-4

I. ①痛… II. ①史… III. ①痛风—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 271258 号

责任编辑：周 林

特约编辑：孙 鹏

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：221 千字 彩插：1

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

前言

近年来，高尿酸血症和痛风的发病人群有越来越年轻化的趋势。以前去医院就诊的多为四五十岁或以上的人，现在好多二十几岁的小伙子，尿酸一查都是五六百。可是，如此高的尿酸值却依然无法引起这些年轻人的重视，他们总是在疼痛发作时才想着到医院就诊。经医生一问，才发现以前告知过的禁忌，如不能喝酒、发作时不吃高嘌呤食物等，他们一样都没有遵循。在他们看来，也许痛风只有在痛的时候才是病。

其实，痛风不是发作时止住痛就好了，造成这种疾病的首要原因就是血液里的高尿酸。尿酸生成过多、排出过少，会导致体内的尿酸堆积，这些过多的尿酸除了堆积在关节上，还会沉积在肾脏等多种器官上，并造成器官功能的损伤，同时也会引起其他生理系统问题。

治疗痛风的关键在于管理自己，要学会通过控制饮食、合理运动、服用药物等方式解决掉每天产生的过多尿酸。

本书以图文并茂的方式向痛风患者和高尿酸血症患者介绍了饮食宜忌，书中清晰地标出了食物的嘌呤含量（高/中/低档）和食物中某些营养素对尿酸的调节作用，让痛风和高尿酸血症患者在饮食上有据可依，在配制低嘌呤膳食时有章可循。此外，还介绍了适合痛风和高尿酸血症患者的42种家常食材和75道美食的做法，翻开书就知道自己要吃什么，怎么吃；对于禁忌食材书中也有重点介绍，一看就知道为什么不能吃，便于痛风和高尿酸血症患者在饮食中避开它们；对痛风发作的不同时期及并发症的饮食也提出了具体方案，供患者参考。

除了控制饮食外，平时要定期复查尿酸水平，在医生指导下合理服用降尿酸药物，同时保持适度的运动、健康的生活方式。只有降低了血里的尿酸，才不会引起尿酸到处沉积，破坏其他组织。

痛风是慢性病，它不像牙痛，把坏牙拔了就好了，这是每一个痛风患者必须面对的现实。希望每一个痛风患者能更关心自己、爱护自己，坚持低嘌呤、低热量、低脂肪饮食，定时服药，减少痛苦，享受生活！

序

痛风的本质是高尿酸血症

10

- 嘌呤在人体代谢过程中产生尿酸 10
- 尿酸高与痛风的关系很暧昧 10
- 高尿酸血症≠痛风 10
- 一图读懂高尿酸血症的原因和危害 11
- 高尿酸血症患者不可大意 12
- 痛风是高尿酸血症持续的结果 12

PART

1

健康饮食，把握好这四个关键点

13

亲近低嘌呤，慎食中嘌呤，限制高嘌呤

14

- 嘌呤对人体也有正能量作用 14
- 嘌呤代谢产生尿酸，尿酸过高会引发痛风 15
- 控制高嘌呤食物的摄入，是防治痛风的关键 16
- 慎食中嘌呤食物，痛风急性发作期不宜吃 18
- 这些低嘌呤食物，痛风患者应常食 20

控制总热量，让体重指数回归正常，关闭痛风之门

22

- 把握好热量，也不算太难 22
- 90千卡为1份，计算每天的份数 23
- 把每日所需热量分配到食物中 24
- 食物交换份让你饮食多样化 25
- 一日三餐怎样分配 28
- 加餐之后，正餐饮食量应减少 29
- 简单用手测出一天吃的热量 30

提高身体的代谢能力，加速嘌呤代谢

32

- 提升代谢能力必吃的6种黄金食物 32
- 肾好排尿畅，多吃6种固肾的黑色食物 34

控制痛风，食物中的钾、钙、镁等元素来帮忙

36

- 食物中的营养素对尿酸的影响 36
- 健康食材排尿酸 37

专题 小心饮食陷阱，吃错了升尿酸

40

PART

2

痛风吃什么宜忌速查

43

谷物豆类

44

宜

- | | | |
|----|-------------|----|
| 大米 | 促进尿酸排出 | 44 |
| 小麦 | 保护血管，养心安神 | 46 |
| 薏米 | 利尿，消肿，镇痛 | 48 |
| 红豆 | 食物中的“利尿药” | 50 |
| 小米 | 益肾气，利小便 | 52 |
| 玉米 | 利尿除湿 | 54 |
| 糯米 | 滋补气血，健胃补肾 | 56 |
| 黑米 | 缓解痛风引起的关节不适 | 58 |
| 荞麦 | 排毒，降血脂，降尿酸 | 60 |



忌

- | | | |
|------|-----------|----|
| 黄豆 | 含有较多的嘌呤 | 62 |
| 奶油蛋糕 | 易引发痛风并发症 | 62 |
| 油炸食品 | 不利于排泄尿酸 | 63 |
| 方便食品 | 高热量，易升高尿酸 | 63 |



专题 主食怎么吃？粗细搭配营养好

64

蔬菜

66

宜

- | | | |
|-----|------------|----|
| 冬瓜 | 利小便，促进尿酸排泄 | 66 |
| 丝瓜 | 活血，通络，消炎 | 68 |
| 黄瓜 | 排尿酸，降胆固醇 | 70 |
| 南瓜 | 高钾，低钠，利尿 | 72 |
| 白菜 | 防止尿酸性结石的形成 | 74 |
| 茄子 | 祛风通络，利尿止痛 | 76 |
| 土豆 | 低嘌呤，高钾 | 78 |
| 芹菜 | 降压，利尿 | 80 |
| 西蓝花 | 降低尿酸水平 | 82 |
| 卷心菜 | 利尿，护关节 | 84 |
| 番茄 | 预防痛风并发冠心病 | 86 |





洋葱 降压降脂 88

忌

黄豆芽：痛风急性发作期不能吃 89

菠菜：易诱发痛风结石 89

扁豆：升高尿酸 90

腌菜：促使尿酸沉淀 90

专题 蔬菜每餐不少于 150 克，宜凉拌、快炒 91

水果 92

宜

西瓜 降低血中的尿酸 92

梨 生津止渴，清热化痰 94

菠萝 脾虚型痛风患者的佐餐选择 96

樱桃 缓解痛风关节炎症状 98

猕猴桃 防止关节炎炎症 100

椰子 降低体内尿酸含量 102

柠檬 预防尿酸盐的形成 104

葡萄 促进尿酸盐溶解 106

专题 水果几乎都是低嘌呤，怎么吃也有诀窍 107

肉蛋 108

宜

兔肉 低脂肪，低胆固醇 108

鸡肉 提高痛风患者抵抗力 110

牛肉 痛风缓解期的营养补给 112

鸡蛋 补充优质蛋白 114

海参 低嘌呤，养阴益肾 116

海蜇 降血压，低嘌呤 118

忌

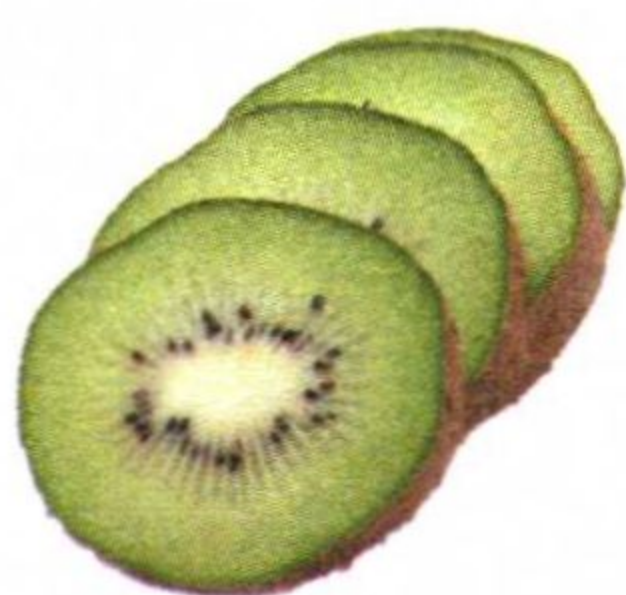
猪肝：高嘌呤，高胆固醇 120

猪腰：高胆固醇和嘌呤，影响肾脏代谢 120

猪肚：易诱发痛风并发高脂血症 121

久煮肉汤：富含油脂、嘌呤和胆固醇 121

乌鱼：加重痛风病情 122



鲢鱼：富含嘌呤，不利痛风治疗	122
蛤蜊：嘌呤含量高，易引起痛风发作	123
鱼子酱：胆固醇含量高	123

专题 巧妙选择和烹饪低嘌呤肉类 124

干果饮品 126

宜		
黑木耳	血管垃圾清道夫	126
杏仁	减少体内尿酸合成	127
板栗	益肾护心	128
莲子	益心补脾、健脾止泄	129
绿茶	适合痛风并发高脂血症患者	130
苹果醋	保护血管，降低胆固醇	131
橄榄油	预防痛风并发症	132

忌		
啤酒	使尿酸值升高	133
火锅汤	加重痛风症状	133
笋干	易导致尿酸结晶沉积于肾	134
全脂酸奶	不利于稳定尿酸值	134

专题 药食两用方，防治痛风更显著 135

饮食习惯 136

宜		
宜选用蒸、煮、凉拌的烹调方式		136
食物宜切成大块		136
吃肉宜回锅		136
豆类宜加工成豆制品食用		136
宜用柠檬汁调味		137
烹调用油宜选植物油		137
宜合理加入调料		137
宜科学食用味精		137
宜低盐烹调		138
宜选择合适的烹饪工具：微波炉、不粘锅、烤箱		138
多喝水，排尿酸		139
宜适量摄取蛋白质		139

忌

忌选用油煎、油炸等烹调方法	140
忌喝浓汤、老汤	140
煲汤炖煮的时间不宜过长	140
忌多吃刺激性调料	140
忌过食甜食	140
忌吃高嘌呤食物	141
忌过量摄入脂肪	141
忌饮酒	141
忌口渴才喝水	141
忌喝浓茶	142
忌不吃或吃得太快	142
忌食动物内脏	142
忌一边喝啤酒，一边吃烧烤	142
忌吃隐形的含盐食物	142
专题 痛风患者在外就餐的饮食攻略	143


PART
3
**吃得对 + 吃得好！
坚持 4 周，降尿酸值，减痛风症状 145**

第一周：调整胃肠功能	146
第二周：提升抗氧化力和免疫力	147
第三周：提升代谢力	148
第四周：多喝水，多吃低嘌呤食物	149
专题 1 偏要吃火锅，怎么吃才不会升高尿酸	150
专题 2 少盐的饮食妙招	152

PART
4
痛风的不同时期及并发症宜忌速查 153

痛风急性发作期	154
痛风急性发作期的宜吃食物和忌吃食物	155
痛风急性发作期一周食谱推荐	155

痛风缓解期	156
痛风缓解期的宜吃食物和忌吃食物	157
痛风缓解期一周食谱推荐	157
痛风并发肥胖	158
痛风并发肥胖的宜吃食物和忌吃食物	159
痛风并发肥胖一周食谱推荐	159
痛风并发高血压	160
痛风并发高血压的宜吃食物和忌吃食物	161
痛风并发高血压一周食谱推荐	161
痛风并发高脂血症	162
痛风并发高脂血症的宜吃食物和忌吃食物	163
痛风并发高脂血症一周食谱推荐	163
痛风并发糖尿病	164
痛风并发糖尿病的宜吃食物和忌吃食物	165
痛风并发糖尿病一周食谱推荐	165
常用食物生糖指数及生糖负荷表	166



PART
5

防治痛风的生活细节 167

多运动，减体重、降低血尿酸	168
慢跑，消耗脂肪，增强代谢	168
慢速游泳帮你改善关节灵活性	169
门闩式瑜伽有助于排尿酸	170
把生活放慢，尿酸升高也会慢下来	172
节奏慢下来，远离痛风	172
远离不良生活习惯	173
按摩三个特效穴位，远离痛风烦恼	174

附录 常见食物嘌呤含量速查表	175
-----------------------	------------



痛风吃什么 禁什么

宜 忌 速 查

史文丽 | 中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
主 编 | 中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风吃什么禁什么：宜忌速查 / 史文丽主编. — 北京：电子工业出版社，
2017.1

ISBN 978-7-121-30323-4

I . ①痛… II . ①史… III . ①痛风—食物疗法 IV . ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 271258 号

责任编辑：周 林

特约编辑：孙 鹏

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：221 千字 彩插：1

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

前言

近年来，高尿酸血症和痛风的发病人群有越来越年轻化的趋势。以前去医院就诊的多为四五十岁或以上的人，现在好多二十几岁的小伙子，尿酸一查都是五六百。可是，如此高的尿酸值却依然无法引起这些年轻人的重视，他们总是在疼痛发作时才想着到医院就诊。经医生一问，才发现以前告知过的禁忌，如不能喝酒、发作时不吃高嘌呤食物等，他们一样都没有遵循。在他们看来，也许痛风只有在痛的时候才是病。

其实，痛风不是发作时止住痛就好了，造成这种疾病的首要原因就是血液里的高尿酸。尿酸生成过多、排出过少，会导致体内的尿酸堆积，这些过多的尿酸除了堆积在关节上，还会沉积在肾脏等多种器官上，并造成器官功能的损伤，同时也会引起其他生理系统问题。

治疗痛风的关键在于管理自己，要学会通过控制饮食、合理运动、服用药物等方式解决掉每天产生的过多尿酸。

本书以图文并茂的方式向痛风患者和高尿酸血症患者介绍了饮食宜忌，书中清晰地标出了食物的嘌呤含量（高 / 中 / 低档）和食物中某些营养素对尿酸的调节作用，让痛风和高尿酸血症患者在饮食上有据可依，在配制低嘌呤膳食时有章可循。此外，还介绍了适合痛风和高尿酸血症患者的 42 种家常食材和 75 道美食的做法，翻开书就知道自己要吃什么，怎么吃；对于禁忌食材书中也有重点介绍，一看就知道为什么不能吃，便于痛风和高尿酸血症患者在饮食中避开它们；对痛风发作的不同时期及并发症的饮食也提出了具体方案，供患者参考。

除了控制饮食外，平时要定期复查尿酸水平，在医生指导下合理服用降尿酸药物，同时保持适度的运动、健康的生活方式。只有降低了血里的尿酸，才不会引起尿酸到处沉积，破坏其他组织。

痛风是慢性病，它不像牙痛，把坏牙拔了就好了，这是每一个痛风患者必须面对的现实。希望每一个痛风患者能更关心自己、爱护自己，坚持低嘌呤、低热量、低脂肪饮食，定时服药，减少痛苦，享受生活！

序

痛风的本质是高尿酸血症

10

- 嘌呤在人体代谢过程中产生尿酸 10
- 尿酸高与痛风的关系很暧昧 10
- 高尿酸血症≠痛风 10
- 一图读懂高尿酸血症的原因和危害 11
- 高尿酸血症患者不可大意 12
- 痛风是高尿酸血症持续的结果 12

PART

1

健康饮食，把握好这四个关键点

13

- 亲近低嘌呤，慎食中嘌呤，限制高嘌呤 14**
 - 嘌呤对人体也有正能量作用 14
 - 嘌呤代谢产生尿酸，尿酸过高会引发痛风 15
 - 控制高嘌呤食物的摄入，是防治痛风的关键 16
 - 慎食中嘌呤食物，痛风急性发作期不宜吃 18
 - 这些低嘌呤食物，痛风患者应常食 20
- 控制总热量，让体重指数回归正常，关闭痛风之门 22**
 - 把握好热量，也不算太难 22
 - 90 千卡为 1 份，计算每天的份数 23
 - 把每日所需热量分配到食物中 24
 - 食物交换份让你饮食多样化 25
 - 一日三餐怎样分配 28
 - 加餐之后，正餐饮食量应减少 29
 - 简单用手测出一天吃的热量 30
- 提高身体的代谢能力，加速嘌呤代谢 32**
 - 提升代谢能力必吃的 6 种黄金食物 32
 - 肾好排尿畅，多吃 6 种固肾的黑色食物 34
- 控制痛风，食物中的钾、钙、镁等元素来帮忙 36**
 - 食物中的营养素对尿酸的影响 36
 - 健康食材排尿酸 37
- 专题 小心饮食陷阱，吃错了升尿酸 40**

PART

2


痛风吃什么宜忌速查

43


谷物豆类

44

宜

- 
- | | | |
|----|-------------|----|
| 大米 | 促进尿酸排出 | 44 |
| 小麦 | 保护血管，养心安神 | 46 |
| 薏米 | 利尿，消肿，镇痛 | 48 |
| 红豆 | 食物中的“利尿药” | 50 |
| 小米 | 益肾气，利小便 | 52 |
| 玉米 | 利尿除湿 | 54 |
| 糯米 | 滋补气血，健胃补肾 | 56 |
| 黑米 | 缓解痛风引起的关节不适 | 58 |
| 荞麦 | 排毒，降血脂，降尿酸 | 60 |

忌

- 
- | | | |
|-------|-----------|----|
| 黄豆： | 含有较多的嘌呤 | 62 |
| 奶油蛋糕： | 易引发痛风并发症 | 62 |
| 油炸食品： | 不利于排泄尿酸 | 63 |
| 方便食品： | 高热量，易升高尿酸 | 63 |


专题 主食怎么吃？粗细搭配营养好

64

蔬菜

66

宜

- 
- | | | |
|-----|------------|----|
| 冬瓜 | 利小便，促进尿酸排泄 | 66 |
| 丝瓜 | 活血，通络，消炎 | 68 |
| 黄瓜 | 排尿酸，降胆固醇 | 70 |
| 南瓜 | 高钾，低钠，利尿 | 72 |
| 白菜 | 防止尿酸性结石的形成 | 74 |
| 茄子 | 祛风通络，利尿止痛 | 76 |
| 土豆 | 低嘌呤，高钾 | 78 |
| 芹菜 | 降压，利尿 | 80 |
| 西蓝花 | 降低尿酸水平 | 82 |
| 卷心菜 | 利尿，护关节 | 84 |
| 番茄 | 预防痛风并发冠心病 | 86 |

洋葱 降压降脂 88



忌

黄豆芽：痛风急性发作期不能吃 89

菠菜：易诱发痛风结石 89

扁豆：升高尿酸 90

腌菜：促使尿酸沉淀 90

专题 蔬菜每餐不少于150克，宜凉拌、快炒 91

水果 92

宜

西瓜 降低血中的尿酸 92

梨 生津止渴，清热化痰 94

菠萝 脾虚型痛风患者的佐餐选择 96

樱桃 缓解痛风关节炎症状 98

猕猴桃 防止关节炎症 100

椰子 降低体内尿酸含量 102

柠檬 预防尿酸盐的形成 104

葡萄 促进尿酸盐溶解 106

专题 水果几乎都是低嘌呤，怎么吃也有诀窍 107

肉蛋 108

宜

兔肉 低脂肪，低胆固醇 108

鸡肉 提高痛风患者抵抗力 110

牛肉 痛风缓解期的营养补给 112

鸡蛋 补充优质蛋白 114

海参 低嘌呤，养阴益肾 116

海蜇 降血压，低嘌呤 118

忌

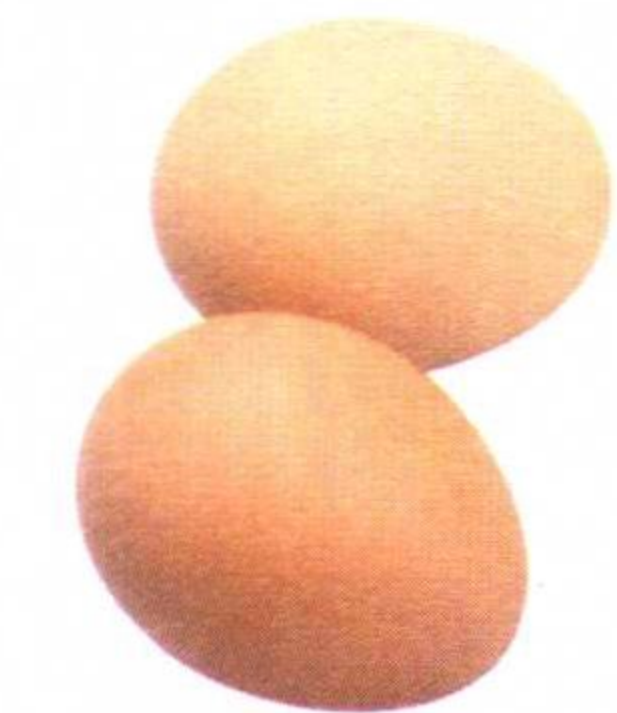
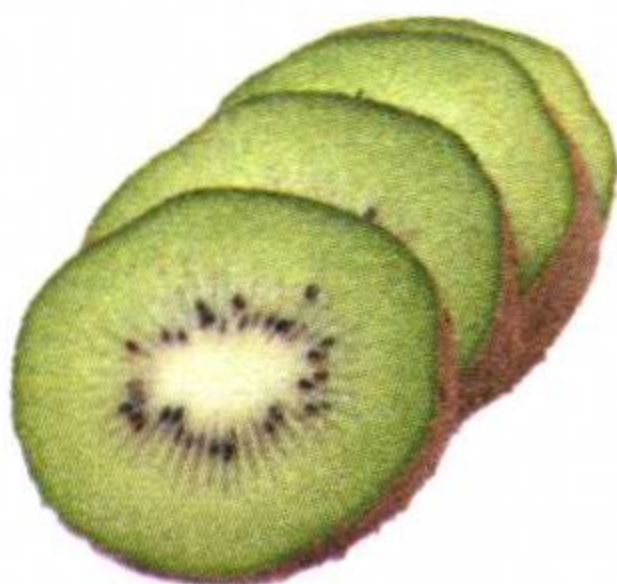
猪肝：高嘌呤，高胆固醇 120

猪腰：高胆固醇和嘌呤，影响肾脏代谢 120

猪肚：易诱发痛风并发高脂血症 121

久煮肉汤：富含油脂、嘌呤和胆固醇 121

乌鱼：加重痛风病情 122



鲑鱼：富含嘌呤，不利痛风治疗	122
蛤蜊：嘌呤含量高，易引起痛风发作	123
鱼子酱：胆固醇含量高	123
专题 巧妙选择和烹饪低嘌呤肉类	124

干果饮品

126

宜

黑木耳 血管垃圾清道夫	126
杏仁 减少体内尿酸合成	127
板栗 益肾护心	128
莲子 益心补脾、健脾止泄	129
绿茶 适合痛风并发高脂血症患者	130
苹果醋 保护血管，降低胆固醇	131
橄榄油 预防痛风并发症	132

忌

啤酒：使尿酸值升高	133
火锅汤：加重痛风症状	133
笋干：易导致尿酸结晶沉积于肾	134
全脂酸奶：不利于稳定尿酸值	134

专题 药食两用方，防治痛风更显著

135

饮食习惯

136

宜

宜选用蒸、煮、凉拌的烹调方式	136
食物宜切成大块	136
吃肉宜回锅	136
豆类宜加工成豆制品食用	136
宜用柠檬汁调味	137
烹调用油宜选植物油	137
宜合理加入调料	137
宜科学食用味精	137
宜低盐烹调	138
宜选择合适的烹饪工具：微波炉、不粘锅、烤箱	138
多喝水，排尿酸	139
宜适量摄取蛋白质	139

