



健康饮食疗法系列

持续高尿酸状态，若任其发展，将引发痛风，并导致肾脏、血管、心脏等脏器组织受损。合理安排日常饮食生活，养成良好的饮食习惯，能有效地控制尿酸升高，预防合併症的发生。

高尿酸血症

引进日文版畅销书

营养指导与调理
● 医学主编
宗像伸子
植田理彦



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食疗法系列—高尿酸血症/杨仁英

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1881-X

I. 健康饮食疗法系列—高尿酸血症 II. 杨仁英

III. 营养卫生

IV. R15

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

版权贸易合同登记号 14-2001-201

版权声明

原书名 《おいしく食べてなおすシリーズ④:尿酸値が高いとき》

本书由株式会社 法研 授权

健康饮食疗法系列—高尿酸血症

杨仁英等译

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	广州培基印刷镭射分色有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	100 千字
印张	4.125
印数	4000 册
版次	2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1881-X/R·450
定价	19.80 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

健康饮食疗法系列——●

高尿酸血症

GAO NIAO SUAN XUE ZHENG

● 营养指导与调理

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易

学

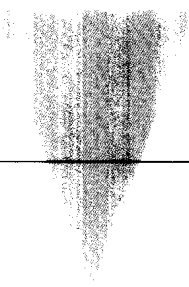


易

掌

握

杨仁英 颜璟 尹娜
张桂丹 练小敏 译
江西科学技术出版社



前 言

在人类的某些疾病中，因性别差异，其发病有所不同。例如：成年男性的痛风，女性的风湿病，两者均以关节疼痛为主要症状，而风湿病常伴有肌肉疼痛为其特征。

应从尿、大便中排泄于体外的尿酸沉积于关节，导致关节剧烈疼痛，形成所谓的痛风。很久以前，欧洲王侯贵族罹患此疾，故被称为“帝王病”。这是因为王侯贵族终日沉溺于酒香肉欲之中，过着豪华奢侈的生活而发病。在日本，这种疾病的危险性也在增高。自古以来，日本有寻常日和祝祭日之分，在祝祭日中，人们开怀畅饮，这种日子在一年中为数不多。贫困时代以此来改善平素的营养状况是很有意义的，现在人们的饮食生活就像过去的祝祭日一样过饮过食。数据显示，尿酸增高者正在增多，痛风发病率增高危险的现象的出现已不足为奇了。特别值得指出的是，因工作关系而经常赴宴的人，有效地管理好自己的饮食生活尤为重要。这些人应选择营养结构平衡的饮食，掌握食物的营养知识。每天饮食习惯的好坏，决定着尿酸的升高或下降，以及症状的加剧或缓解，建议大家在日常生活中做好饮食日记。

社团法人 日本营养学会常务理事 原 正俊

前言	
高尿酸血症的倾向与对策	8
高尿酸血症的饮食疗法	10
把握饮食生活原则 防治高尿酸血症	12
尿酸值高时的食品选择指导	14
为降低尿酸值而制定的 3 个月饮食疗程	16
降低尿酸值的均衡营养菜单·基本形式	20
尿酸值高时的菜单计划	22
· 早餐菜单	22
· 中餐菜单	24
· 晚餐菜单	26
一日菜单范例和能量增减方法	28

主菜篇 29

●鱼类

· 腌烤鲷鱼	30
· 锡纸烤鲈鱼	31
· 烧竹筴鱼	32
· 鲷鱼海带卷	33
· 香烤鲑鱼	34
· 素烧比目鱼	35
· 咖喱沙丁鱼	36
· 嫩煎旗鱼	37
· 梅味竹筴鱼	38
· 柠檬烧炸鱼	39
· 鲷鱼煮萝卜	40
· 花菜炒大马哈鱼	41
· 鳕鱼什锦火锅	42
· 砂锅大马哈鱼卷	43

●肉类

· 治部煮鸡脯肉	44
· 茼蒿炒牛肉	45
· 蘑菇牛肉饼	46
· 糖醋肉丸	47
· 土佐腌牛肉	48
· 酱汁煮猪肉	49
· 日式烤泡鸡	50
· 面包粉烧猪里脊肉	51

· 辣味粉蒸肉	52
· 嫩煎咖喱鸡	53
· 砂锅烧白菜	54
· 蔬菜蒸牛肉	55
●豆 · 豆制品	
· 玉米炖大豆	56
· 大豆煮鸡肉	57
· 蔬菜拌豆腐	58
· 蛋汁蔬菜豆腐	59
· 冻豆腐煮里芋墨鱼	60
· 青椒炒豆腐皮	61
●蛋类	
· 菠菜荷包蛋	62
· 荷包蛋拌蔬菜	63
· 软煎鸡蛋卷	64
· 中国风味蛋	65
●乳制品	
· 飞鸟锅	66
· 奶汁炖菜	67
· 乳酪烤肉	68
副菜篇	69
●黄绿色蔬菜类	
· 胡萝卜炒牛蒡丝	70
· 凉拌菊花菠菜	70
· 芝麻炒蓬蒿	71
· 牡蛎炒蒜苗	71
· 拌木耳菜	72
· 腌泡油菜豆腐皮	72
· 腌泡芦笋	73
· 胡桃拌水芹	73
· 青柳拌纳沙蓬	74
· 青梗菜炒蛤仔	74
· 鸡肉煮南瓜	75
· 扇贝煮西兰花	75
●淡色蔬菜类	
· 花菜乳酪色拉	76
· 蒸茄色拉	76
· 卷心菜苹果色拉	77
· 酱浇萝卜火腿色拉	77

· 信田白菜卷	78
· 冬瓜葛粉汤	78
· 芝麻茄子	79
· 家乡萝卜	79
· 糖醋白菜	80
· 炒萝卜丝	80
· 松鱼煮莲藕	81
· 炒豆芽	81
· 醋拌茼蒿	82
· 花生油拌白菜裙带菜	82
· 芝麻醋拌豆芽	83
· 速成黄瓜泡菜	83

●干品类

· 凉拌羊栖菜	84
· 糖醋萝卜干	84
· 海带炒根菜	85
· 烩香菇竹笋	85

●薯类

· 橘子汁煮红薯	86
· 咖喱马铃薯	86
· 油炸大和芋	87
· 水煮海带丝红薯	87
· 酱炒马铃薯	88
· 芝麻拌里芋	88

主食篇

●米饭类

· 鸡肉蔬菜寿司	90
· 香味寿司	91
· 牛肉蔬菜盖浇饭	92
· 鲭鱼木须汤浇饭	93

●面包类

· 牛乳菠菜三明治	94
· 南瓜三明治	95

●面条类

· 墨鱼荞麦面	96
· 牛肉热面	97
· 咖喱通心粉	98
· 香味鸡肉通心粉	99
· 三丝辣味米粉	100

汁·汤·甜品篇 101

●汤类

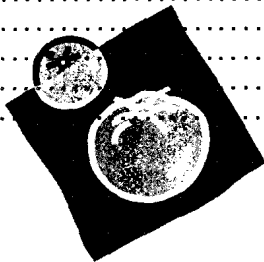
· 猪肉牛蒡酱汤	102
· 牛乳酱汤	102
· 蔬菜碗	102
· 西红柿蛋汤	104
· 朝鲜辣白菜汤	104
· 蘑菇生姜汤	104

●甜品类

· 牛蒡果冻	106
· 洋粉果冻	106
· 脆饼	106
· 油菜汁	108
· 柠檬水	108
· 胡萝卜苹果汁	108
· 橘子乳酪汁	108
· 香草奶茶	108

指导篇 109

各类饮食状况的剖析	110
· 无法保证基本饮食时	110
· 伴有合併症时	112
在外就餐与擅长应酬	114
· 面条类	114
· 米饭类	116
· 单一饮食	117
· 套餐	118
· 下酒菜	119
点心·含酒精饮料中的能量	121
降低尿酸值食品一览表	122
低能量食品序列表	122
应注意的食品的营养成分一览表	125
健康调味品指南	128



高尿酸血症的倾向与对策

高尿酸血症、痛风若不及早治疗，就会引起更加可怕的合併症。据统计，日本有50000人患有高尿酸血症，其中40~50岁的男性居多。

高尿酸血症男性多见

尿酸是包含在食物、细胞核中的嘌呤体的最终代谢产物，是人体所需物质被利用后的废弃物。尿酸在血液中的浓度超过7.0mg/dl，就会导致高尿酸血症。高尿酸血症初期无任何症状，若任其发展，血液中的尿酸就不能溶解而呈晶体状，沉积于关节、肾脏，继而引发痛风、肾功能障碍、血管障碍、心功能障碍等疾病。若采取合理、持久的饮食疗法，就能将血中的尿酸控制在正常范围，有效地预防和改善由此而导致的其他脏器和器官的损害。高尿酸血症多发于男性，女性少见。这是因为雌激素具有促进肾脏排泄尿酸的作用。由于更年期后雌激素分泌减少，也可见女性尿酸值升高。

尿酸在血液中沉积

尿酸来源于嘌呤体。许多美味的食物中含有丰富的嘌呤体，一些美食家常常从食物中摄取过量的嘌呤体。肥胖、大量饮酒、过量摄取水果以及蛋白质时，会影响尿酸的排泄；在治疗高血压时使用降压利尿药，在减肥时使用的利尿药，也会妨碍尿酸的排泄，有时也会导致高尿酸血症。此外，恶性肿瘤、贫血、遗传等因素，也是引起高尿酸血症的原因。正常状态下，尿酸在血液中保持一定的量，多余的从肾脏排出。肾功能低下时，尿酸大量沉积，不能排泄于体外而滞留于血液中，形成高尿酸血症。

缺血性心脏病和脑血管障碍等合併症的危险

当机体长期处于尿酸超过8.0mg/dl状态时，尿酸就会从血管中渗出，进入其他脏器组织，并形成针状晶体。这种晶体沉积于关节，就形成称为痛风的急性关节炎。所谓痛风，是指即使风吹样的轻微刺激也会产生剧烈

疼痛的关节炎。痛风发作2~3日后，便会自然消失。只要高尿酸血症持续存在，就会反复发作，继而转为慢性，并易引发尿路结石、肾功能障碍，甚至并发心肌梗死、脑中风。半数以上的痛风患者死于缺血性心脏病、脑血管功能障碍。因此，尿酸增高时，应积极改变日常饮食习惯以预防合併症。事实上，高尿酸血症患者常伴有高血脂症、高血糖症，单纯高尿酸血症患者并不多见。除肥胖、大量饮酒者外，大多数高尿酸血症者中性脂肪含量多，而易并发动脉硬化性疾病。

避免过量摄取富含嘌呤体的食品

高尿酸血症及其合併发症都是因代谢异常而产生的症状或疾患，其多数原因是饮食生活习惯所致，但遗传因素也不可否认。其中作为环境因素的饮食生活方面的影响最为明显。高尿酸血症及其合併症治疗的基本原则是彻底改变日常的饮食、生活习惯，选择营养结构平衡的合理食物，进行适度的吸氧运动，并注意休息。

高尿酸血症的自我诊断

- 超过标准体重 20% 以上。
- 每天饮酒。
- 食欲亢进的美食家。
- 高血压。
- 精神过于紧张。
- 出汗多，但不多饮。
- 痛风。

改善高尿酸血症的要点

- 避免摄取富含嘌呤体的食品(见表)。
- 控制饮酒。
- 充分饮水。
- 减肥。
- 每三个月进行一次体检。
- 每年进行一次住院彻底检查。

富含嘌呤体的食品

★鱼类	干松鱼 干鱼 对虾 虹鳟鱼 干鲑鱼 墨鱼 车虾 干
★肉类	秋刀鱼 鲱鱼 鲭鱼 秋刀鱼 泥鳅 章鱼 咸鱼子 鸡 肝 猪肝 牛肝等

血液中尿酸的正常值

	标准值 mg/dl	要注意	要治疗
男	2.0~6.9	7.0 以上	8.0 以上
女	2.0~5.9	6.0 以上	8.0 以上

高尿酸血症的饮食疗法

当体内尿酸增高时，人们首先担心的是患痛风症，继而担心更可怕的合併症发生。当被诊断为尿酸增高，未对机体产生较明显损害时，应尽早积极地改变饮食生活方式，以降低尿酸。

饮食习惯的西洋化导致尿酸增高

众所周知，尿酸增高就会引起痛风。痛风是由于血中尿酸增高所形成的晶体在体内各处沉积引发的急性关节炎。正如其病名所述，即使风吹样的轻微刺激，也会产生剧烈的疼痛。从古希腊开始，人们就认识到了痛风这种病症，亚历山大大国王、发现万有引力的牛顿，提出进化论的达尔文等历史人物大多患有此疾。过去这种病很少见，可是1970年以后，痛风患者急剧增加。这是因为在此之前由于缺乏有关知识，调查不充分而未正确掌握患者数量而得出的结论。随着饮食生活方式逐步西洋化，导致高尿酸血症的情况非常多见。

合併症比痛风更可怕

被诊断为尿酸增高，对于毫无心理准备的人，一听说此疾易患痛风，就会感到不安。痛风发作时，控制疼痛虽然重要，然而更重要的是要控制疾病进一步发展所出现的关节变形、坏死。持续的高尿酸血症会引发多种可怕的合併症。例如：尿酸沉积于肾脏的毛细血管，引起肾功能障碍。由于病情未发展到一定的程度，就不会表现出症状，故初发时就因引起高度重视。高血压、高血脂、缺血性心脏病等的血管损害，以及糖尿病、肥胖为其合併症的主要疾患。建议大家充分认识高尿酸血症易合併上述疾患的危险性。

从减肥开始的对策

尿酸高者大多为美食家，嗜好高能量食品，显



肥胖体态。肥胖程度与血清尿酸值呈正比例关系。食用高能量食品为尿酸增高的原因之一。肥胖之人，因出汗较多，尿量减少，尿酸排泄障碍，尿液浓度增高而呈偏酸性，为尿酸增高的另一原因。检查时若被诊断尿酸增高，建议大家考虑预防和改善肥胖，进行减肥。减肥的基本原则就是改善饮食生活方式，但不宜快速减肥。不合理的减食或绝食将导致机体营养障碍，更加阻碍尿酸的排泄，引发痛风。每月1~2公斤的减肥标准比较合理。

改变蛋白质过剩的饮食

大多数高尿酸血症者，都有过量摄取蛋白质的倾向。动物实验表明，过量摄取蛋白质，将促进合成、分解嘌呤体的酶的活性增高，从而使尿酸增多。

嗜好肉食者，动物性脂肪摄取过多，血中胆固醇增高，成为合并症的诱因。在日常饮食中应注意动物性蛋白与植物性蛋白的平衡，肉食应尽量选用脂肪少的部位。

酒为大敌

酒精具有促进尿酸合成，抑制尿酸排泄的作用。连日饮酒，将导致尿酸含量居高不下。建议在尿酸高时，不要过量饮酒。尽管酒能使人在精神和肉体上得到享受，消除疲劳，但一周内应让肝脏充分地休息1~2天。在摄取适量能量的前提下，少量饮酒为宜。



把握饮食生活原则 防治高尿酸血症

为降低尿酸值，应控制饮酒，远离高脂肪高蛋白饮食。为预防合并症发生，选用营养结构平衡的饮食尤为重要。

注意饮食营养结构平衡

高尿酸血症患者，因肥胖、高血脂、脑血管障碍、糖尿病、缺血性心脏病等合并症的发病率高，在饮食疗法中，不仅要针对高尿酸血症，而且应针对预防其合并症来制定方案。以前人们对富含嘌呤体的食品限制非常严格，而现在机体内合成的嘌呤体对尿酸的影响远远超出从食物中摄取的嘌呤体的影响。建议大家在日常饮食中应注意饮食营养结构平衡，避免过量摄取富含嘌呤体的食物。

早、中、晚餐应规律进餐，同时，应考虑下一步的饮食方案。

1. 严格控制能量摄取

高尿酸血症者大多肥胖，一天中摄取的总能量不宜超过规定范围。正常体重者，每公斤体重 $25\sim 30\text{kcal}$ 能量摄取较为合理，一天约摄取 1800kcal 能量的食品。肥胖者一天以摄取 1600kcal 的能量为标准，如此可逐渐减轻体重。



2.控制动物性脂肪摄取

动物性脂肪(黄油、猪油、牛油、肥肉、生奶油、香肠、腊肠等)食用过多,将使胆固醇升高。日常生活中,应避免食用这些食品,肉类选用脂肪少的部位,用植物油烹调。

3.勿过量摄取盐分

若血液中尿酸增高,将加剧高血压、动脉硬化。过量摄取盐分是导致血压升高的主要原因。如此的饮食习惯,对身体有很大的影响,建议大家习惯淡味饮食。

4.充分饮水

众所周知,若尿量多,就有利于尿酸的排泄。普通人一天的尿量约为1.2L,尿酸高者,通过大量饮水,使尿量达到2L,就有利于尿酸的排泄。要使尿酸高者的尿量达到普通人尿量的2倍左右,就应有意识地大量补充水分。在日常生活中,可选用水、绿茶、麦茶、乌龙茶、纯咖啡、红茶来补充水分。清凉饮料和果汁中含有大量的糖分及能量,不宜饮用。出汗多的人和运动后出汗多的人,尤其应注意补充水分。

5.充分摄取新鲜蔬菜及水果

高尿酸血症患者,大多数有蔬菜、水果摄取不足的倾向。蔬菜、水果中所含的食物纤维,具有促进体内多余胆固醇的排泄,预防高血脂的作用,建议大家在日常生活中充分摄取。尿酸高常伴有高血压,服用降压药,容易出现血中钾含量不足的倾向,希望大家从所摄取的蔬菜水果中补充钾的不足。

6.控制饮酒

高尿酸血症者不宜饮酒,应加以控制。若合并肝功能低下,且痛风发作时,应禁止饮酒。若要尿酸值得到一定的改善,作为人际交往的润滑剂——酒,只宜少饮。此时,饮酒许可量为日本酒1合、啤酒1瓶(中号)、威士忌2杯。在饮酒时,尽量饮用不含嘌呤体的威士忌、白兰地、白酒等蒸馏酒,最好不饮用富含嘌呤体而使尿酸升高的日本酒、啤酒、葡萄酒、香槟等发酵酒。

尿酸值高时的食品选择指导



要降低尿酸值，必须做到在规定的能量范围内均衡地摄取营养。建议您搭配摄取各种食物，不要偏食。

避免食用动物内脏和鱼籽中的嘌呤体

由于尿酸是嘌呤体的分解产物，因而许多人都曾认为食物中的嘌呤体是导致高尿酸值的原因。但是，实际上我们了解到从食物中摄取的嘌呤体远少于人体内自身所合成的。因此，现在大家都能够明白高尿酸值主要是由体内的嘌呤体的合成机能发生异常所导致的。

但是，即使是这样，还是建议高尿酸患者应该避免食用富含嘌呤体的食物。动物的内脏、鱼子以及海胆中都富含嘌呤体。

[牛乳・乳制品]

牛乳中富含蛋白质、维生素和矿物质等各种比例相对均衡的营养物质。尤其是牛乳和乳制品中所富含的钙有助于人体消化吸收，因而建议您每天都要定量地摄取一些乳制品。

若要限制脂肪的摄取量，建议您食用低脂肪乳、脱脂乳或是低卡干酪。若喝不惯脱脂乳，可以掺入咖啡或者是红茶。牛乳也可用于烹制菜肴。

[鸡蛋]

鸡蛋是最富含优质蛋白质的食品，最好每天吃一个。高胆固醇者可以吃半个。鸡蛋的使



每日进食30g蔬菜，其中10g为黄绿色蔬菜。

用范围非常广泛，若经常变换烹制方法，就不会产生厌倦感了。

[海产品、肉类、豆类·豆制品]

海产品和肉类，经常是被当作中餐和晚餐中的主菜。然而，肉类中的脂肪含有导致血液胆固醇升高的不饱和脂肪酸。建议选用肉类和鸡肉中脂肪少的部位和去皮的鸡肉，或者是去商店购买已绞好的肉末。由于鱼类脂肪中所含的不饱和脂肪酸、EPA、DHA等可以预防动脉硬化，因此不需要过于担心，可以适量的食用。高尿酸患者应尽量少吃盐分高的火腿、香肠等鱼肉加工品和熬制食品、调味鱼类、干货和咸鳕鱼子等。

豆制品中，尤其是大豆加工品中含有丰富的蛋白质，也含有不饱和脂肪酸，因而可以每天适当地吃一点儿。可以每天用豆腐、油豆腐、纳豆、冻豆腐等不同的原料变换着不同的做法。

[蔬菜、水果、薯类]

建议您每天食用 300g 蔬菜。其中黄绿色蔬菜 100g，淡色蔬菜 200g。这些蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质和食物纤维。

一般来说，蔬菜的摄取途径不多，而且一经加热烹制其分量就会减少，所以建议您要保证摄取量。蔬菜的水分多，能量低，多吃一点儿也无妨，而且其中含有利尿成分——钾。另外，对于经常在外就餐的人来说，尤其缺乏蔬菜。因而建议您有意识地多吃些蔬菜。生吃水果可以很好的摄取其中的维生素C。建议您多吃些富含维生素C的草莓、蜜橘、葡萄和猕猴桃等。

薯类的主要成分是淀粉，含有稍高的能量，其中的维生素C具有即使加热后也不易流失的优点，因而是一种较稳定的维生素补给来源。马铃薯具有烹调法多样，即使盐分很少也非常美味的特性。

[谷类、砂糖、油脂]

这些食品都是机体所需能量的主要来源。肥胖大多因过量食用了这些食品，故应加以控制，一餐饭最多不能超过 150~200g。另外，如果摄取过多糖分的话，容易增加体内中性脂肪的含量。油脂类中，应尽量使用植物油，以一天 20g 为准。如果用氟素树脂锅的话，用油量可少一点儿。