

吃与健康丛书

中青年如何 预防痛风病

〔日〕藤森新 主编 王淑兰 译



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-95

图书在版编目 (CIP) 数据

中青年如何预防痛风病 / (日) 藤森新主编; 王淑兰译.
—天津: 天津科技翻译出版公司, 2001. 6

(吃与健康丛书)

书名原文: 働き盛り男性の高尿酸血症・痛風予防

ISBN 7-5433-1278-6

I. 中… II. ①藤…②王… III. ①痛风病预防 (卫生)
②痛风-预防 (卫生) IV. R589

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 55920 号

Copyright ©1996 KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing
Division

授权单位: 日本女子营养大学出版部

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 邢淑琴

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-87893561

传真: 022-87892476

E-mail: tstbe@public.tpt.tj.cn

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 4.25 印张 151 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 15.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

吃与健康丛书

◎如何预防高脂血症

定价: 15.00 元

◎中老年如何预防糖尿病

定价: 15.00 元

◎饮食防癌

定价: 20.00 元

◎女性如何预防低密度骨质疏松症

定价: 15.00 元

吃与健康丛书

如何预防 高脂血症



吃与健康丛书

中老年如何 预防糖尿病



吃与健康丛书

饮食防癌



吃与健康丛书

女性如何预防低密度 骨质疏松症



不要把痛风的病因归结到体质上的问题，应注意不要暴饮暴食

一位男士兴致勃勃地说：“我下午一般不喝水，傍晚美美地喝啤酒是一大乐趣……”此君的病历上记载着：高尿酸血症。医生告诫：“应在饮食上注意降低血清尿酸值。”

痛风患者男性较为多见，发病大多从大脚趾根部引起，甚至连风吹都会喊痛，疼痛非常剧烈。体内易积尿酸体质的人，过多食用鱼、肉等蛋白质，且身体肥胖便会导致发病。

与其选择酒的种类，不如干脆节制饮酒

那么，这位男士的情况要从饮酒的问题谈起，啤酒在酒类中含尿酸成分嘌呤最多，所以应多加注意。有人会问：“像威士忌、日本酒之类没关系吧？”其实并非如此，因为酒精在体内促进尿酸的合成，而且妨碍尿酸的排泄，所以饮酒过量比酒的种类如何更成为问题。一般

一天的饮量为：中瓶啤酒一瓶、1号酒壶的日本酒一壶、威士忌60毫升。

另外多饮水也很重要，因为尿量多，尿酸的排泄自然也会多。

降低血清尿酸值的饮食对策

患高尿酸血症的人身体较胖，看上去很魁伟。饮食上喜欢吃肉类，蔬菜大多只是敷衍地吃一点，有的人一听说血清尿酸值高，就认为肉和鱼都不能吃了，其实也是不对的。肉和鱼都含有优质的蛋白质，对身体非常重要，所以

应该适量地食用。

另外，无论怎样，缺乏蔬菜对人体是非常有害的，为了防止尿路结石也要多吃蔬菜。

哪怕只减轻一、二千克体重，血清尿酸值也会有所降低的。

先从容易做到的开始吧，如试着从晚餐、酒菜入手，改变一下饮食习惯如何。（井上八重子）

应注意不要
暴饮暴食！





晚餐就要控制
热量和盐分

咖喱蛋黄酱烧鸡肉

- ①将鸡肉切成一口大小的薄片，加食盐、胡椒，洒上白葡萄酒，放置10分钟，将洋葱头切成薄片，火菇切开拆散。
- ②将①充分搅拌。
- ③在烤箱铁方盘上铺好烤箱纸，上面平铺上洋葱头和火菇，把鸡肉放在上面，将烤箱调至220℃，烤10分钟。
- ④把①浇在③上，洒上奶酪粉，用250℃烤3~5分钟至上色。
- ⑤把④盛入盘中，添上煮甘蓝菜和樱桃西红柿。

干鲜萝卜色拉

- ①将干萝卜片用水泡开后切成适当的长度，用开水焯一下，鲜萝卜切成细丝，也用开水焯一下。
- ②将梅干去核切成碎末。将醋、油搅匀后放入梅干。

- ③将①用力挤去水分，趁热加入

②搅拌均匀。然后撒上调味干松角。盛入盘中，上面撒上嫩芽菜。

黄油炒南瓜

- ①南瓜（倭瓜）去籽，带皮切成丝。
- ②黄油放入炒锅化开，放入南瓜丝煸炒，再加入白葡萄酒、白糖和食盐，炒至收汁为止。
- ③盛入盘中，浇上辣椒油。

根菜奶汤

- ①将胡萝卜和藕切成银杏叶形，土豆切成一口小块，大葱切成小段，生姜切成丝。
- ②锅内加汤，放入胡萝卜、藕、大葱，土豆煮熟，放入生姜，加入牛奶后用盐调味。
- ③将②盛入汤碗，再将大葱青叶切成小段撒在上面。



根菜奶汤

热量 74kcal 食盐 0.9g

热量 626kcal
盐分 2.9g

米饭

热量 222kcal 食盐 0g

干鲜萝卜色拉

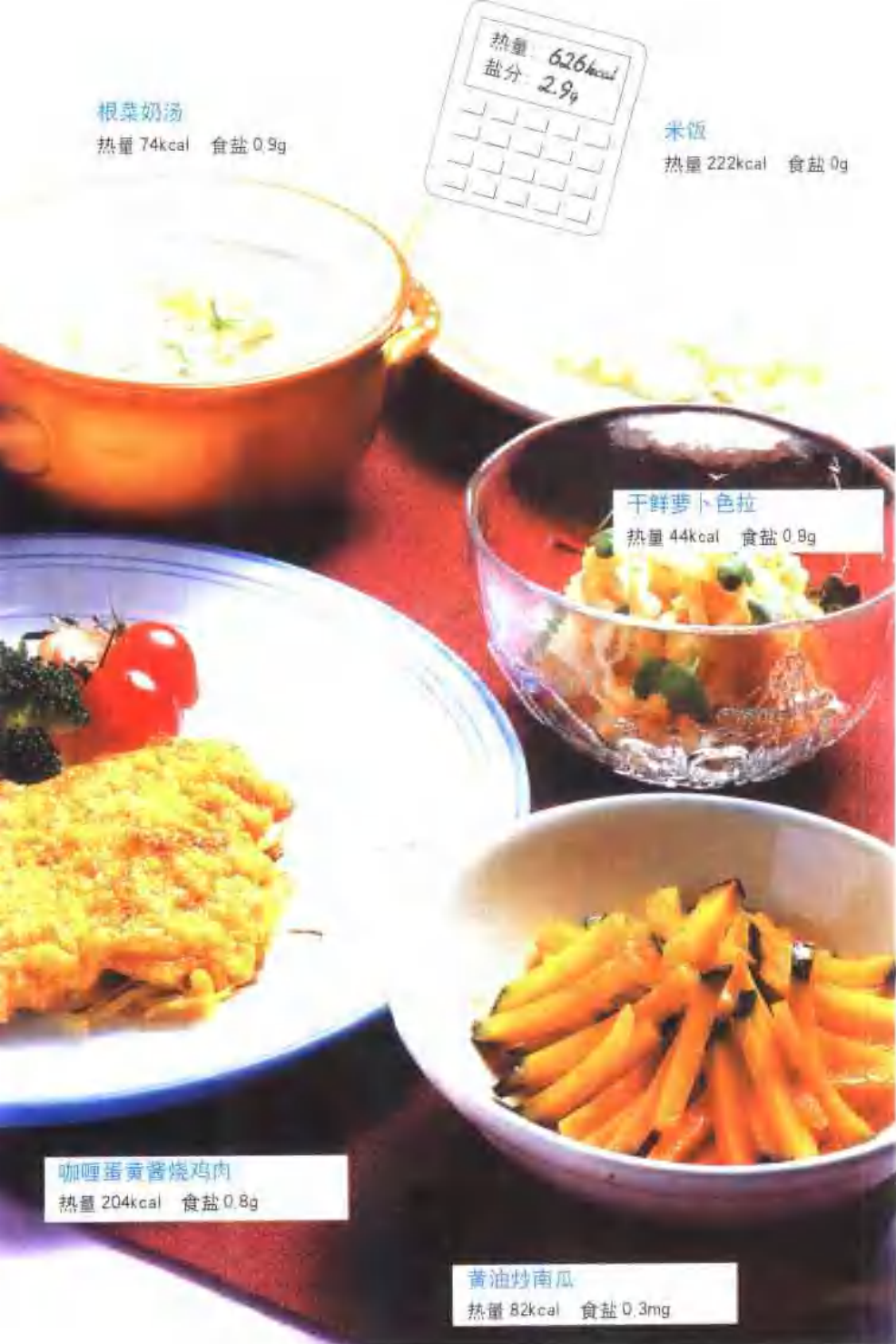
热量 44kcal 食盐 0.9g

咖喱蛋黄酱烧鸡肉

热量 204kcal 食盐 0.8g

黄油炒南瓜

热量 82kcal 食盐 0.3mg



午餐如果吃了炸肉排盖饭

晚餐



晚餐就要多吃
蔬菜及大豆制品



金眼鲷、烤豆腐、泡菜火锅

- ① 金眼鲷切成一口小块，用热水焯一下，烤豆腐切成适当的大小，将韭菜、裙带菜、白菜泡菜切成3厘米长的段
- ② 锅中放水和酒，开锅后将①入锅煮
- ③ 煮熟后分盛在小碟中。

胡萝卜黄瓜凉菜

- ① 将胡萝卜切成丝焯一下，黄瓜切成丝。
- ② 大葱切成末，白芝麻压碎
- ③ 将葱、白芝麻、酱油、醋、白糖搅匀，拌胡萝卜黄瓜。

热量: 565kcal
盐分: 2.8g

鹌鹑蛋煮豆

热量 131kcal 食盐 0.2g

米饭

热量 222kcal 食盐 0g



胡萝卜、黄瓜凉菜

热量 53kcal 食盐 0.5g

金眼鲷、烧豆腐、泡菜火锅

热量 159kcal 食盐 2.1g



午餐如果吃了鱼套餐



晚餐就要多摄取食物纤维

西兰花(绿菜花)肉松浇汁

- ①将西兰花拆成小块焯一下。
- ②把鲜姜、大葱切成末，豆腐控去水分，切成一口小块。
- ③将炒锅烧热，放入芝麻油，投入姜、葱、辣椒，出香味后放入猪肉馅煸炒。
- ④③中加汤汁(用海带、木鱼煮出的佐料汤)、豆腐，开锅后去除涩液，加白糖、豆酱调味，勾芡对汁。
- ⑤盘中放好西兰花，用④浇汁。

烧蘑菇

- ①将鲜香菇去蒂，烤后切成丝。
- ②取下舞蘑、石蕈的折边，拆散后浇上酒，上锅蒸。
- ③将①和②混在一起，用酱油调味。
- ④将③盛入碟中，撒上海白菜。

芝麻土豆色拉

- ①将土豆去皮，煮熟，胡萝卜切成银杏叶状，焯一下，黄瓜切成丁，撒少许盐去除水分，葱头切成末，用水过一下，火腿切成丁。
- ②芝麻酱中加少许醋、盐、白糖。
- ③把①和②加在一起搅拌均匀。
- ④盘中铺上紫苏叶，盛上③，将白芝麻压碎后撒在上面。

裙带菜大葱青汤

- ①将裙带菜用水发开，切成一口大小，葱切成小段。
- ②将海带木鱼汤汁烧热，放入裙带菜、葱，稍煮。
- ③加盐、酱油调味。

晚餐

米饭

热量 222kcal 盐 0g

裙带菜大葱汤

热量 3kcal 盐 1.1g

烧蘑菇

热量 7kcal 盐 0.5g

芝麻土豆色拉

热量 120kcal 盐 1.1g

西兰花肉松浇汁

热量 223kcal 盐 1.2g

热量 575kcal

盐分 3.9g

午餐如果吃了面包套餐

晚餐应选择鱼
和蔬菜丰富的
日式饭菜



油炸青花鱼

- ①将青花鱼撒上盐，加酒和姜汁浸泡10分钟
- ②将紫苏叶切成末后掺入淀粉
- ③拭去青花鱼的水分，蘸上②，用170℃油炸
- ④将炸鱼盛入盘中，配上萝卜泥和一角柠檬

醋拌海苔油菜

- ①将油菜炸后切成寸段。
- ②腌海苔中加醋，再拌上油菜
- ③盛入盘中，上面撒上姜丝。

滑蘑鸭儿芹豆酱汤

- ①将海带木鱼汤烧热，煮草朴
- ②煮沸后放入豆酱。

- ③把鸭儿芹切成适当大小放入汤中。

烩山药油炸豆腐

- ①白萝卜切成长块，胡萝卜切成小块，笋切成一口小块，豌豆角用水焯一下，油炸豆腐去油。
- ②锅中放海带木鱼汤汁，将山芋、胡萝卜、笋放入锅中煮，待胡萝卜煮熟后放入油豆腐，加入甜料酒、酱油，盐后微火煮20分钟，最后放入豌豆角稍煮。
- ③将②煮熟后盛入碗中。

热量: 626kcal
盐分: 3.8g

晚餐

米饭

热量 222kcal 盐 0g

滑磨鸭儿芹豆豉汤

热量 21kcal 盐 1.2g

醋拌海苔油菜

热量 13kcal 盐 0.7g

烩山药油炸豆腐

热量 139kcal 盐 1.0g

油炸青花鱼

热量 231kcal 盐 0.9g

汤与蔬菜汁的精心制作

介绍几种即使没下过厨房的人也会制作的低热量、低盐分的汤和蔬菜汁。尝试一下用它来招待家人。

牛蒡胡萝卜汤

热量 30kcal 盐 0.8g



- ①将牛蒡和胡萝卜削成薄片，牛蒡放入水中去除涩味。
- ②将牛蒡和胡萝卜放入汤中煮，煮熟后加盐、胡椒调味。
- ③盛入碗中，撒上嫩芽菜。

油菜豆腐粥

热量 143kcal 盐 1.1g

- ①油菜焯后切成丝，豆腐切成薄片，把干香菇用水泡开切成丝。
- ②汤中放入干香菇煮。
- ③放入油菜和豆腐，用盐、酱油调味。
- ④放入米饭煮片刻，盛入碗内，按个人口味撒上七味辣椒粉。



香蕉蕃茄汁

热量 105kcal 盐 0g

- ①香蕉去皮切成一口块，
浇上柠檬汁。
- ②果汁器里放入香蕉和蕃
茄汁，搅成汁。
- ③注入玻璃杯中。



鲜橘酸奶饮料

热量 135kcal 盐 0.3g

- ①普通酸奶中加脱脂牛奶后搅
匀。
- ②在①中加鲜橘汁，搅匀后倒
入杯中，根据个人口味添加
鲜橘片和薄荷叶。

向不善长烹饪的人介绍几个简单易做、低热量、低盐分的酒菜。休息日请务必尝试炒一下。



炒萝卜樱虾

热量 74kcal 盐 0.9g



- ①将萝卜带皮切成厚片。
- ②炒锅内放入芝麻油加热，放入萝卜煸炒，再放入樱虾煸炒，上焦色后加入海带木鱼汤汁、料酒。
- ③收汁后加入酱油，炒干。
- ④盛入盘中，撒上海白菜。



山药泥拌加味海蜇

热量 34kcal 盐 0.7g



- ①将加味海蜇切成3厘米长，西红柿、黄瓜切成一口大小。
- ②将山药擦成泥，醋、盐搅匀。
- ③将①和②拌匀，盛入盘中，加入芥末，食用时适量加入酱油。

浇汁熏墨鱼蔬菜

热量 85kcal 盐 0.4g



- ①胡萝卜、黄瓜切成长方块，葱头切成薄片。
- ②将熏墨鱼切成二三段。
- ③色拉盘中放入①和②，加入西餐汁，放入冰箱2~3小时，使其入味（1~2天后味道鲜美）。
- ④盛入盘中，上面撒上撮荷兰芹（洋香菜）。