

张奉春：

痛风

饮食 宜忌

张奉春◎主 编

北京协和医院内科学系主任、风湿免疫科主任

中华医学会风湿病学分会主任委员

中国医师协会风湿免疫科医师分会会长

史文丽◎副主编

北京博爱医院临床营养科副主任营养师

中华医学会北京临床营养学分会委员

利尿排酸痛风不痛！

吃对了降尿酸，吃错了常复发

宜



忌



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

米咕阅读

张奉春：

痛风

饮食
宜忌

张奉春◎主 编

北京协和医院内科学系主任、风湿免疫科主任
中华医学会风湿病学分会主任委员
中国医师协会风湿免疫科医师分会会长

史文丽◎副主编

北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



图书在版编目 (CIP) 数据

张奉春: 痛风饮食宜忌 / 张奉春主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5184-0859-7

I. ①张… II. ①张… 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 053798 号

责任编辑: 付一佳 王芙洁

策划编辑: 翟燕

责任终审: 张乃柬

整体装帧: 悦然文化

责任校对: 燕杰

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 16

字数: 280 千字

书号: ISBN 978-7-5184-0859-7 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150754S2X101ZBW

目录 CONTENTS

关于痛风你知道多少

容易得痛风的人群	/ 10
认识体内“垃圾”——尿酸	/ 11
高尿酸血症不等于痛风	/ 14
尿酸高，三个部位最受伤	/ 14
痛风是一种什么病	/ 16
痛风发作的特征	/ 17
“四低一高”防痛风	/ 18
痛风患者的“红黄绿”灯食物	/ 22
治疗痛风谨防七大误区	/ 24



Part

1

营养素宜忌

探析与尿酸高低相关的营养素

宜

✓水 促进尿酸排出	/ 28
✓钾 促进身体排尿	/ 29



✓ ω -3 脂肪酸 保护心血管	/ 30
✓维生素 C 预防痛风发生	/ 31
✓B 族维生素 帮助溶解尿酸盐	/ 32
✓膳食纤维 改善胰岛素敏感性	/ 33
✓钙 增加尿钠排泄	/ 34

忌

✗饱和脂肪酸 造成血脂升高	/ 35
✗胆固醇 威胁血管健康	/ 35
✗钠 促使尿酸沉淀	/ 36
✗糖类 导致肥胖，危害健康	/ 36

谷豆薯类

宜

- ✓ 薏米 利尿，消肿，镇痛 / 38
- ✓ 大米 保证碳水化合物的摄入 / 40
- ✓ 小米 益肾气，利小便 / 42
- ✓ 小麦 养心，护血管 / 44
- ✓ 燕麦 改善胰岛素敏感性 / 46
- ✓ 荞麦 利尿，软化血管 / 48
- ✓ 糯米 滋补气血，健胃补肾 / 50
- ✓ 玉米 降脂，利尿 / 52
- ✓ 黑米 改善新陈代谢 / 54
- ✓ 红豆 食物中的“利尿药” / 56
- ✓ 黑豆 软化血管，防并发症 / 58
- ✓ 绿豆 清热解毒，消肿 / 60
- ✓ 豆腐 补充优质植物蛋白 / 62
- ✓ 山药 固肾，护血管 / 64
- ✓ 土豆 补钾利尿，排尿酸 / 66
- ✓ 红薯 减肥，护关节 / 68

忌

- ✗ 黄豆 含有较多的嘌呤 / 70
- ✗ 奶油蛋糕 易引发痛风并发症 / 70
- ✗ 油炸食品 不利于排泄尿酸 / 71
- ✗ 方便食品 高热量，易升高尿酸 / 71

蔬菜类

宜

- ✓ 冬瓜 降压，利尿消肿 / 72
- ✓ 黄瓜 利尿，清除尿酸 / 74
- ✓ 苦瓜 降血糖，排尿酸 / 76
- ✓ 丝瓜 活血，通络，消炎 / 78

- ✓ 南瓜 高钾低钠促排尿 / 80
- ✓ 番茄 碱化尿液，促进排尿 / 82
- ✓ 芹菜 清热，消肿，利尿 / 84
- ✓ 西葫芦 清热利尿，消肿散结 / 86
- ✓ 圆白菜 促进尿酸排泄 / 88
- ✓ 紫甘蓝 保护心血管 / 90
- ✓ 白菜 利尿，清热 / 92
- ✓ 西蓝花 降低尿酸水平 / 94
- ✓ 莲藕 清热，消肿 / 96
- ✓ 茄子 活血化瘀，消肿 / 98
- ✓ 荠菜 缓解痛风引起的炎症 / 100
- ✓ 油菜 散血消肿，降血脂 / 102
- ✓ 胡萝卜 降压降脂，提高免疫力 / 104
- ✓ 白萝卜 软化血管，稳定血压 / 106
- ✓ 青椒 预防心脏病 / 108
- ✓ 洋葱 降压降脂 / 110
- ✓ 莴笋 利尿，消炎 / 112

忌

- ✗ 黄豆芽 不利于疾病的康复 / 114
- ✗ 菠菜 易引起痛风结石 / 114
- ✗ 扁豆 导致尿酸升高 / 115
- ✗ 腌菜 加速尿酸沉淀 / 115

水果类

宜

- ✓ 樱桃 缓解痛风关节炎 / 116
- ✓ 西瓜 利尿，消肿 / 118
- ✓ 木瓜 舒筋活络，利关节 / 120
- ✓ 哈密瓜 止渴，利尿 / 122
- ✓ 草莓 促进尿酸排泄 / 124
- ✓ 蓝莓 保护毛细血管 / 126

- ✓葡萄 补气血, 强筋骨 /128
- ✓梨 生津止渴, 清热化痰 /130
- ✓柠檬 预防尿酸盐的形成 /132
- ✓菠萝 溶解尿酸盐 /134
- ✓椰子 降低体内尿酸含量 /136
- ✓桃子 防止尿酸沉积 /138
- ✓李子 生津利尿 /140
- ✓猕猴桃 防止关节炎症 /142

禽肉蛋类

宜

- ✓鸡肉 提供优质蛋白质 /144
- ✓鸡蛋 益智, 补虚, 强肾 /146
- ✓鸭肉 利尿消肿 /148
- ✓牛肉 强筋健骨, 促进微循环 /150
- ✓猪瘦肉 均衡营养, 补铁补虚 /152
- ✓猪血 补铁, 排毒 /154
- ✓兔肉 提供优质蛋白质 /156

忌

- ✗久煮肉汤 富含嘌呤和胆固醇 /158
- ✗羊杂汤 增加嘌呤和胆固醇 /158
- ✗猪肥肉 阻碍尿酸排出 /159
- ✗猪肝 增加胆固醇的摄入 /159
- ✗猪腰 富含胆固醇和嘌呤 /160
- ✗猪肚 易诱发痛风合并高脂血症 /160
- ✗猪心 引发痛风急性发作 /161
- ✗牛肝 增加胆固醇的摄入 /161
- ✗羊肚 易诱发痛风并发症 /162
- ✗鸡肝 易引发痛风合并心血管疾病 /162
- ✗鸡肠 易升高体内尿酸水平 /163
- ✗鸡心 影响尿酸的代谢 /163
- ✗鸭肝 增加胆固醇和嘌呤的摄入 /164
- ✗鸭肠 高胆固醇、高嘌呤 /164
- ✗鹅肠 不利于痛风防治 /165
- ✗鹅肝 易导致脂肪肝 /165

水产类

宜

- ✓海参 养阴益肾 /166
- ✓海蜇皮 降低血压, 护心 /168
- ✓鲫鱼 降低血液黏度 /170
- ✓三文鱼 提供不饱和脂肪酸 /172

忌

- ✗鲢鱼 富含嘌呤, 不利痛风治疗 /174
- ✗带鱼 易加重红、肿、热、痛症状 /174
- ✗乌鱼 加重痛风病情 /175
- ✗沙丁鱼 不利于稳定尿酸水平 /175
- ✗凤尾鱼 升高体内尿酸 /176
- ✗蛤蜊 增加肾负担 /176
- ✗干贝 易升高尿酸 /177
- ✗咸鱼 加重尿酸对血管及肾的危害 /177
- ✗鱼干 不利于尿酸的控制 /178
- ✗鱼子 升高体内血尿酸及血脂 /178
- ✗河虾 易造成尿酸波动 /179
- ✗淡菜 造成尿酸偏高 /179

其他类

宜

- ✓牛奶 优质蛋白、低嘌呤 /180
- ✓木耳 促进尿酸排出 /182
- ✓黑芝麻 增加血管弹性 /184
- ✓绿茶 利尿, 降压降脂 /186
- ✓苹果醋 保护血管, 降胆固醇 /188
- ✓橄榄油 预防痛风并发症 /190
- ✓莲子 养心益肾 /192
- ✓杏仁 预防痛风并发心血管疾病 /194
- ✓核桃 益肾, 防痛风 /196
- ✓花生 护血管, 补钙 /198
- ✓板栗 益肾护心 /200

忌

- ✖ 火锅汤 加重痛风症状 / 202
- ✖ 拉面汤 高盐、高嘌呤 / 202
- ✖ 啤酒 导致尿酸增高 / 203

✖ 白酒 易造成动脉血管粥样硬化 / 203

✖ 笋干 易导致尿酸结晶沉积于肾 / 204

✖ 全脂酸奶 不利于稳定尿酸值 / 204

Part

3

中草药宜忌

排尿酸 消肿痛

- 玉米须 利尿消肿，减少尿酸生成 / 206
- 百合 缓解痛风性关节炎 / 207
- 菊花 减少尿酸的生成 / 208
- 桃仁 有效缓解痛风症状 / 209
- 金银花 用于瘀热内阻之痛风 / 210
- 黄芪 减少尿酸盐生成 / 211
- 茯苓 除湿解毒，通利关节 / 212

- 车前子 利尿，治痛风 / 213
- 马齿苋 解毒消炎，清热退肿 / 214
- 薄荷 清热利尿，利于尿酸排泄 / 215
- 熟地黄 滋阴补肾，降血糖 / 216
- 当归 活血化瘀 / 217
- 荷叶 清热利湿，降脂降压 / 218

Part

4

痛风并发症饮食宜忌

合理饮食 远离并发症

痛风合并肥胖症

- 痛风合并肥胖症的饮食宜忌 / 220
- 禁忌食物 / 221

痛风合并冠心病

- 痛风合并冠心病的饮食宜忌 / 226
- 禁忌食物 / 227

痛风合并高血压

- 痛风合并高血压的饮食宜忌 / 222
- 禁忌食物 / 223

痛风合并糖尿病

- 痛风合并糖尿病的饮食宜忌 / 228
- 禁忌食物 / 229
- 常用食物生糖指数及生糖负荷表 / 230

痛风合并高脂血症

- 痛风合并高脂血症的饮食宜忌 / 224
- 禁忌食物 / 225

Part 5

膳食细节宜忌 从细微之处稳定尿酸水平

烹调宜忌

- ✓ 宜选用蒸、煮、凉拌的烹调方式 / 232
- ✓ 食物宜切成大块 / 232
- ✓ 吃肉宜回锅 / 232
- ✓ 豆类宜加工成豆制品食用 / 232
- ✓ 宜用柠檬汁调味 / 233
- ✓ 烹调用油宜选植物油 / 233
- ✓ 宜合理加入调料 / 233
- ✓ 宜科学食用味精 / 233
- ✓ 宜低盐烹调 / 234
- ✓ 宜选择合适的烹饪工具：微波炉、不粘锅、烤箱 / 234
- ✗ 忌选用油煎、油炸等烹调方法 / 235
- ✗ 忌喝浓汤、老汤 / 235
- ✗ 煲汤炖煮的时间不宜过长 / 235
- ✗ 忌多吃刺激性调料 / 235
- ✗ 忌过食甜食 / 235

饮食习惯宜忌

- ✓ 宜多喝水 / 236
- ✓ 宜多吃低嘌呤蔬果 / 236
- ✓ 宜吃碱性食物 / 236
- ✓ 宜适量摄取蛋白质 / 236
- ✓ 宜控制食物总热量 / 236
- ✗ 忌吃高嘌呤食物 / 237
- ✗ 忌过量摄入脂肪 / 237
- ✗ 忌饮酒 / 237
- ✗ 忌口渴才喝水 / 237
- ✗ 忌喝浓茶 / 237
- ✗ 忌不吃或吃得太快 / 238
- ✗ 忌食动物内脏 / 238
- ✗ 忌一边喝啤酒，一边吃烧烤 / 238
- ✗ 忌吃隐形的含盐食物 / 238

Part 6

痛风不同时期饮食与用药宜忌 应对不盲目 疾病不恶化

痛风急性期的饮食宜忌

- 痛风急性发作期的食物宜忌 / 241
- 痛风急性发作期一周食谱举例 / 241

痛风急性期的用药宜忌

- 药物调理痛风的作用有哪些 / 242
- 痛风急性发作期治疗药物 / 242

痛风缓解期的饮食宜忌

- 痛风缓解期的食物宜忌 / 245
- 痛风缓解期一周食谱举例 / 245

痛风缓解期的用药宜忌

- 痛风缓解期用药须知 / 246

附录

- 痛风患者需要做哪些检查 / 247
- 痛风患者一周食谱举例 / 249
- 常见食物嘌呤含量表 / 253

张奉春：

痛风

饮食 宜忌

张奉春◎主 编 | 北京协和医院内科学系主任、风湿免疫科主任
中华医学会风湿病学分会主任委员
中国医师协会风湿免疫科医师分会会长

史文丽◎副主编 | 北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



图书在版编目 (CIP) 数据

张奉春: 痛风饮食宜忌 / 张奉春主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5184-0859-7

I. ①张… II. ①张… 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 053798 号

责任编辑: 付一佳 王芙洁
整体装帧: 悦然文化

策划编辑: 翟 燕
责任校对: 燕 杰

责任终审: 张乃柬
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 280 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0859-7 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150754S2X101ZBW

P R E F A C E 前言

“痛风”一词最早出现在南北朝时期的医学典籍里，因其疼痛来得快，如一阵风，故而得名。古代又称“痛痹”，明朝虞抟所著《医学正传》云：“夫古之所谓痛痹者，即今之痛风也。”历史上，痛风是一种“富贵病”，古代的达官贵人，痛风的发病率很高，而普通百姓的发病率较低。不少帝王都曾患痛风：罗马皇帝查理五世和西班牙国王菲利普二世因痛风而致残；法国和英国历史上也有多位帝王患有痛风，其中有的因严重痛风不能执政，或继位数年就死于痛风。

然而，现代人的生活条件大大提高了，痛风的发病人群整体呈现上升趋势，其中饮食不当（大量喝啤酒、吃海鲜，过量摄取动物性脂肪）是造成痛风的罪魁祸首。另外，像糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖等代谢性疾病的增多，也在某种程度上增加了患痛风的概率。据推测，高尿酸血症在全国的发病率接近10%，而20%~30%的高尿酸血症患者最终会患痛风。

既然痛风主要是由饮食不当引起的，那么，如能在日常生活中细心地注意饮食，还是能预防和控制其发作的。

本书详解百姓最关心的饮食宜忌，从营养素、日常饮食、中草药、膳食细节、不同时期饮食与用药等多个方面深入浅出地为痛风患者介绍该怎么吃、怎么补，以及最不该吃什么。

相信，坚持长期的饮食调理并积极配合治疗，痛风患者定能从根本上有效预防和控制痛风的发作。

目录 CONTENTS

关于痛风你知道多少

容易得痛风的人群	/ 10
认识体内“垃圾”——尿酸	/ 11
高尿酸血症不等同于痛风	/ 14
尿酸高，三个部位最受伤	/ 14
痛风是一种什么病	/ 16
痛风发作的特征	/ 17
“四低一高”防痛风	/ 18
痛风患者的“红黄绿”灯食物	/ 22
治疗痛风谨防七大误区	/ 24



Part

1

营养素宜忌

探析与尿酸高低相关的营养素

宜

✓水	促进尿酸排出	/ 28
✓钾	促进身体排尿	/ 29



✓ω-3 脂肪酸	保护心血管	/ 30
✓维生素 C	预防痛风发生	/ 31
✓B 族维生素	帮助溶解尿酸盐	/ 32
✓膳食纤维	改善胰岛素敏感性	/ 33
✓钙	增加尿钠排泄	/ 34

忌

✗饱和脂肪酸	造成血脂升高	/ 35
✗胆固醇	威胁血管健康	/ 35
✗钠	促使尿酸沉淀	/ 36
✗糖类	导致肥胖，危害健康	/ 36

谷豆薯类

宜

- ✓ 薏米 利尿, 消肿, 镇痛 / 38
- ✓ 大米 保证碳水化合物的摄入 / 40
- ✓ 小米 益肾气, 利小便 / 42
- ✓ 小麦 养心, 护血管 / 44
- ✓ 燕麦 改善胰岛素敏感性 / 46
- ✓ 荞麦 利尿, 软化血管 / 48
- ✓ 糯米 滋补气血, 健胃补肾 / 50
- ✓ 玉米 降脂, 利尿 / 52
- ✓ 黑米 改善新陈代谢 / 54
- ✓ 红豆 食物中的“利尿药” / 56
- ✓ 黑豆 软化血管, 防并发症 / 58
- ✓ 绿豆 清热解毒, 消肿 / 60
- ✓ 豆腐 补充优质植物蛋白 / 62
- ✓ 山药 固肾, 护血管 / 64
- ✓ 土豆 补钾利尿, 排尿酸 / 66
- ✓ 红薯 减肥, 护关节 / 68

忌

- ✗ 黄豆 含有较多的嘌呤 / 70
- ✗ 奶油蛋糕 易引发痛风并发症 / 70
- ✗ 油炸食品 不利于排泄尿酸 / 71
- ✗ 方便食品 高热量, 易升高尿酸 / 71

蔬菜类

宜

- ✓ 冬瓜 降压, 利尿消肿 / 72
- ✓ 黄瓜 利尿, 清除尿酸 / 74
- ✓ 苦瓜 降血糖, 排尿酸 / 76
- ✓ 丝瓜 活血, 通络, 消炎 / 78

- ✓ 南瓜 高钾低钠促排尿 / 80
- ✓ 番茄 碱化尿液, 促进排尿 / 82
- ✓ 芹菜 清热, 消肿, 利尿 / 84
- ✓ 西葫芦 清热利尿, 消肿散结 / 86
- ✓ 圆白菜 促进尿酸排泄 / 88
- ✓ 紫甘蓝 保护心血管 / 90
- ✓ 白菜 利尿, 清热 / 92
- ✓ 西蓝花 降低尿酸水平 / 94
- ✓ 莲藕 清热, 消肿 / 96
- ✓ 茄子 活血化瘀, 消肿 / 98
- ✓ 芥菜 缓解痛风引起的炎症 / 100
- ✓ 油菜 散血消肿, 降血脂 / 102
- ✓ 胡萝卜 降压降脂, 提高免疫力 / 104
- ✓ 白萝卜 软化血管, 稳定血压 / 106
- ✓ 青椒 预防心脏病 / 108
- ✓ 洋葱 降压降脂 / 110
- ✓ 莴笋 利尿, 消炎 / 112

忌

- ✗ 黄豆芽 不利于疾病的康复 / 114
- ✗ 菠菜 易引起痛风结石 / 114
- ✗ 扁豆 导致尿酸升高 / 115
- ✗ 腌菜 加速尿酸沉淀 / 115

水果类

宜

- ✓ 樱桃 缓解痛风关节炎 / 116
- ✓ 西瓜 利尿, 消肿 / 118
- ✓ 木瓜 舒筋活络, 利关节 / 120
- ✓ 哈密瓜 止渴, 利尿 / 122
- ✓ 草莓 促进尿酸排泄 / 124
- ✓ 蓝莓 保护毛细血管 / 126

✓葡萄	补气血, 强筋骨	/128
✓梨	生津止渴, 清热化痰	/130
✓柠檬	预防尿酸盐的形成	/132
✓菠萝	溶解尿酸盐	/134
✓椰子	降低体内尿酸含量	/136
✓桃子	防止尿酸沉积	/138
✓李子	生津利尿	/140
✓猕猴桃	防止关节炎症	/142

禽肉蛋类

宜

✓鸡肉	提供优质蛋白质	/144
✓鸡蛋	益智, 补虚, 强肾	/146
✓鸭肉	利尿消肿	/148
✓牛肉	强筋健骨, 促进微循环	/150
✓猪瘦肉	均衡营养, 补铁补虚	/152
✓猪血	补铁, 排毒	/154
✓兔肉	提供优质蛋白质	/156

忌

✗久煮肉汤	富含嘌呤和胆固醇	/158
✗羊杂汤	增加嘌呤和胆固醇	/158
✗猪肥肉	阻碍尿酸排出	/159
✗猪肝	增加胆固醇的摄入	/159
✗猪腰	富含胆固醇和嘌呤	/160
✗猪肚	易诱发痛风合并高脂血症	/160
✗猪心	引发痛风急性发作	/161
✗牛肝	增加胆固醇的摄入	/161
✗羊肚	易诱发痛风并发症	/162
✗鸡肝	易引发痛风合并心血管疾病	/162
✗鸡肠	易升高体内尿酸水平	/163
✗鸡心	影响尿酸的代谢	/163
✗鸭肝	增加胆固醇和嘌呤的摄入	/164
✗鸭肠	高胆固醇、高嘌呤	/164
✗鹅肠	不利于痛风防治	/165
✗鹅肝	易导致脂肪肝	/165

水产类

宜

✓海参	养阴益肾	/166
✓海蜇皮	降低血压, 护心	/168
✓鲫鱼	降低血液黏度	/170
✓三文鱼	提供不饱和脂肪酸	/172

忌

✗鲢鱼	富含嘌呤, 不利痛风治疗	/174
✗带鱼	易加重红、肿、热、痛症状	/174
✗乌鱼	加重痛风病情	/175
✗沙丁鱼	不利于稳定尿酸水平	/175
✗凤尾鱼	升高体内尿酸	/176
✗蛤蜊	增加肾负担	/176
✗干贝	易升高尿酸	/177
✗咸鱼	加重尿酸对血管及肾的危害	/177
✗鱼干	不利于尿酸的控制	/178
✗鱼子	升高体内血尿酸及血脂	/178
✗河虾	易造成尿酸波动	/179
✗淡菜	造成尿酸偏高	/179

其他类

宜

✓牛奶	优质蛋白、低嘌呤	/180
✓木耳	促进尿酸排出	/182
✓黑芝麻	增加血管弹性	/184
✓绿茶	利尿, 降压降脂	/186
✓苹果醋	保护血管, 降胆固醇	/188
✓橄榄油	预防痛风并发症	/190
✓莲子	养心益肾	/192
✓杏仁	预防痛风并发心血管疾病	/194
✓核桃	益肾, 防痛风	/196
✓花生	护血管, 补钙	/198
✓板栗	益肾护心	/200

忌

- ✖ 火锅汤 加重痛风症状 / 202
- ✖ 拉面汤 高盐、高嘌呤 / 202
- ✖ 啤酒 导致尿酸增高 / 203

- ✖ 白酒 易造成动脉血管粥样硬化 / 203
- ✖ 笋干 易导致尿酸结晶沉积于肾 / 204
- ✖ 全脂酸奶 不利于稳定尿酸值 / 204

Part

3

中草药宜忌

排尿酸 消肿痛

- 玉米须 利尿消肿，减少尿酸生成 / 206
- 百合 缓解痛风性关节炎 / 207
- 菊花 减少尿酸的生成 / 208
- 桃仁 有效缓解痛风症状 / 209
- 金银花 用于瘀热内阻之痛风 / 210
- 黄芪 减少尿酸盐生成 / 211
- 茯苓 除湿解毒，通利关节 / 212
- 车前子 利尿，治痛风 / 213
- 马齿苋 解毒消炎，清热退肿 / 214
- 薄荷 清热利尿，利于尿酸排泄 / 215
- 熟地黄 滋阴补肾，降血糖 / 216
- 当归 活血化瘀 / 217
- 荷叶 清热利湿，降脂降压 / 218

Part

4

痛风并发症饮食宜忌

合理饮食 远离并发症

痛风合并肥胖症

- 痛风合并肥胖症的饮食宜忌 / 220
- 禁忌食物 / 221

痛风合并高血压

- 痛风合并高血压的饮食宜忌 / 222
- 禁忌食物 / 223

痛风合并高脂血症

- 痛风合并高脂血症的饮食宜忌 / 224
- 禁忌食物 / 225

痛风合并冠心病

- 痛风合并冠心病的饮食宜忌 / 226
- 禁忌食物 / 227

痛风合并糖尿病

- 痛风合并糖尿病的饮食宜忌 / 228
- 禁忌食物 / 229
- 常用食物生糖指数及生糖负荷表 / 230

Part 5

膳食细节宜忌 从细微之处稳定尿酸水平

烹调宜忌

- ✓ 宜选用蒸、煮、凉拌的烹调方式 / 232
- ✓ 食物宜切成大块 / 232
- ✓ 吃肉宜回锅 / 232
- ✓ 豆类宜加工成豆制品食用 / 232
- ✓ 宜用柠檬汁调味 / 233
- ✓ 烹调用油宜选植物油 / 233
- ✓ 宜合理加入调料 / 233
- ✓ 宜科学食用味精 / 233
- ✓ 宜低盐烹调 / 234
- ✓ 宜选择合适的烹饪工具：微波炉、不粘锅、烤箱 / 234
- ✗ 忌选用油煎、油炸等烹调方法 / 235
- ✗ 忌喝浓汤、老汤 / 235
- ✗ 煲汤炖煮的时间不宜过长 / 235
- ✗ 忌多吃刺激性调料 / 235
- ✗ 忌过食甜食 / 235

饮食习惯宜忌

- ✓ 宜多喝水 / 236
- ✓ 宜多吃低嘌呤蔬果 / 236
- ✓ 宜吃碱性食物 / 236
- ✓ 宜适量摄取蛋白质 / 236
- ✓ 宜控制食物总热量 / 236
- ✗ 忌吃高嘌呤食物 / 237
- ✗ 忌过量摄入脂肪 / 237
- ✗ 忌饮酒 / 237
- ✗ 忌口渴才喝水 / 237
- ✗ 忌喝浓茶 / 237
- ✗ 忌不吃或吃得太快 / 238
- ✗ 忌食动物内脏 / 238
- ✗ 忌一边喝啤酒，一边吃烧烤 / 238
- ✗ 忌吃隐形的含盐食物 / 238

Part 6

痛风不同时期饮食与用药宜忌 应对不盲目 疾病不恶化

痛风急性期的饮食宜忌

- 痛风急性发作期的食物宜忌 / 241
- 痛风急性发作期一周食谱举例 / 241

痛风急性期的用药宜忌

- 药物调理痛风的作用有哪些 / 242
- 痛风急性发作期治疗药物 / 242

痛风缓解期的饮食宜忌

- 痛风缓解期的食物宜忌 / 245
- 痛风缓解期一周食谱举例 / 245

痛风缓解期的用药宜忌

- 痛风缓解期用药须知 / 246

附录

- 痛风患者需要做哪些检查 / 247
- 痛风患者一周食谱举例 / 249
- 常见食物嘌呤含量表 / 253

关于痛风 你知道多少