

注意每日的饮食
如何不让尿酸值上升

防治

痛风病

家常菜

1
女子医科大学
营养师
小池すみこ

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-99-62

图书在版编目 (CIP) 数据

防治痛风病家常菜/(日)山中寿,(日)小池すみ
こ著;台湾主妇之友出版社译.-天津:天津科技翻译出
版公司,1999.9

ISBN 7-5433-1143-7

I. 防… I. ①山… ②小… ③台… II. 痛风病-食物疗
法-菜谱 N. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第38341号

授权单位: Seibido Shuppan Co., Ltd.,

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 23693561

传 真: 23369476

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

印 刷: 天津市蓟县印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 887×1290 32开本 5印张 120千字

1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

印数:3000册

定价:19.50元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



美味饮食
治疗成人病

家常菜 痛风 健康料理

预防痛风
的美味料理

东京女子医科大学
胶原病风湿痛风中心 一讲师

山中 寿

管理营养师

小池すみこ

监修



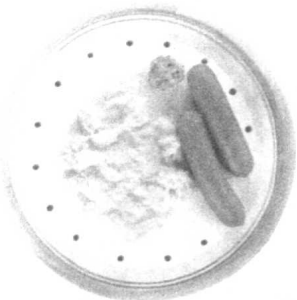
前言

以前痛风病患者被认为是生活富裕的美食家，才会罹患的疾病，因此素有“富贵病”之称。但是，目前患者已有日益增多的趋势，而且各阶层皆有。

患者人数日益增多的理由，是因为现代社会呈现容易引起“痛风”的压力过多的状态，而过了发作时期之后疼痛就会痊愈，因此不需要长期持续治疗。

本书介绍一些进行持续治疗的工夫。其中之一是“美味治疗食”。必须注意成为疾病原因的“嘌呤体”，但是均衡摄取各种食物却更重要。另外一个重点是，对疾病拥有正确的知识。痛风的可怕并不是“疼痛”，而是疼痛停止后出现的并发症。

“痛风”是“虽然仍有元气但却是不健康的人”的疾病。希望读者能活用本书而再次拾回健康。



目 录

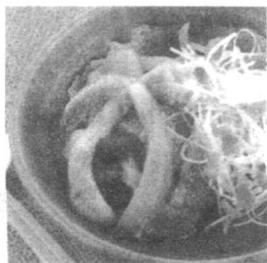
高尿酸血症 Q&A

您了解身体所发出的危险信号的意义吗?

Q1 尿酸值较高是什么意思?	8
Q2 尿酸值为何会升高?	10
Q3 哪些人容易罹患痛风?	12
Q4 压力与痛风的关系	14
Q5 运动会使尿酸值上升吗?	16
Q6 放任不管会变成何种情形?	18
Q7 该怎么做才能降低尿酸值呢?	20

应该重新评估使尿酸值上升的生活

是否摄取过多热量?	22
饮食倾向是否有问题?	24
令人担心的嘌呤体含量较多的食物	26
饮酒过量必须注意	28
您知道酒的热量吗?	30
是否出现慢性蔬菜缺乏现象?	32
1 天以 2L 的尿量为标准	34
适合与不适合的补充水分的饮料	36

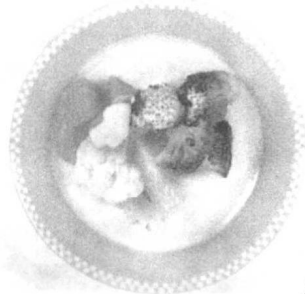




吃太多水果会造成热量摄取过剩 38

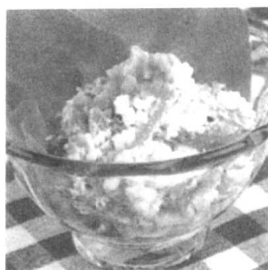
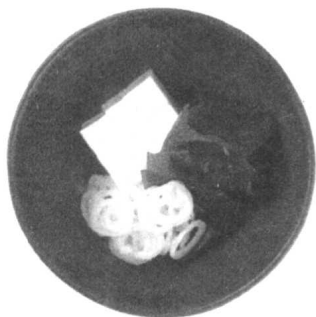
不使尿酸值上升的日常饮食

注意均衡的营养与热量	40
基本上摄取的热量是早餐 500kcal 午餐 600kcal 晚餐 700kcal	42
早餐 (500kcal) 的摄取方式	44
记住早餐主食 (240kcal) 的分量	46
味啫汤依菜码不同, 热量也不同	47
早餐的配菜 (日式) 的变化	48
早餐的配菜 (西式) 的变化	50
午餐 (600kcal) 的菜单	52
外食的重点①选择项目较多的定食	58
外食的重点②选择单品时须补充水果	60
外食的重点③单品的组合	62
晚餐 (700kcal) 的菜单例	64
知道鱼和肉 80kcal 的分量	66
肉的主菜	70
鱼的主菜	90
以蔬菜为主的副菜	98
海藻、蕈类的副菜	114
以水果为主的副菜	120
乳制品的副菜	126



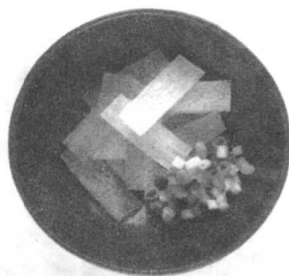
BCC18/10





应该了解的高尿酸血症 Q&A

出现并发症饮食的注意要点为何?	130
每天都想喝啤酒	132
旅行中的饮食注意事项为何?	133
宴会中中国菜的高明吃法为何?	134
在交际应酬的酒店建议的饮食法为何?	136
家庭在外聚餐的建议	138
该如何应付初次发作?	139
降低尿酸值的走路方法为何?	140
在室内可进行的简单运动为何?	142
光靠饮食就能治好痛风吗?	144
有哪些痛风治疗药?	145
药物的副作用如何出现?	148
不容易引起副作用的方法为何?	149
关于药方面还有一些想知道的事项	150
如何防止忘了服用药物?	152
即使服用药物也出现发作症状时该如何?	153
高明的压力消除法为何?	154
应该要了解的痛风 Q&A	156

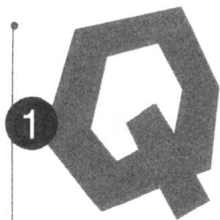




高尿酸血症 Q&A

— 您了解身体所发出的危险信号的意义吗？

进行健康检查时，即使诊断出“尿酸值较高”或“高尿酸血症”，但您是否认为这并不会造成痛风，因此无关紧要呢？您会妥善掌握身体所发出的危险信号吗？



尿酸值较高是什么意思？



痛风与尿酸值的关系

有经验的人都知道，出现皱着眉头而伴随“疼痛”的疾病时——就是痛风。

造成痛风的直接原因是尿酸。

通常是因溶入血液中的尿酸增加，蓄积于体内，造成关节发炎，而产生剧痛的，就是痛风。

目前，患者人数日益增多。

而有数倍的人为痛风预备军，罹患了“高尿酸血症”。

尿酸值为 7.0 以上时必须注意

进行健康检查或血液检查中有“尿酸值”的项目。

尿酸值超过 7.0mg/dl 时，就是尿酸值较高，称为“高尿酸血症”。

尿酸值的平均值，男女有很大的差距。

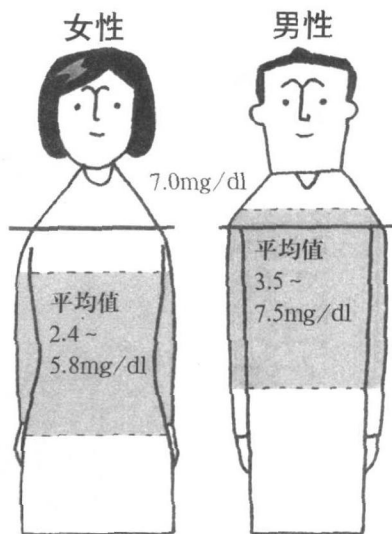
而“尿酸值”较高的判断基准则没有男女差别，是以 7.0mg/dl 为分歧点。

但是，罹患高尿酸血症时，并不会立刻出现“痛风”发作的现象。

● 身体检查等的检查表

项目	基准值	测定值例
总胆固醇	130 ~ 240	183mg/dl
HDL 胆固醇	40 ~ 70	*90.0mg/dl
LDL 胆固醇	160 >	80.0mg/dl
中性脂肪	40 ~ 140	65mg/dl
血糖 (空腹时)	70 ~ 110	78mg/dl
血糖 (1小时值)	80 ~ 160	117mg/dl
血糖 (2小时值)	120 >	72mg/dl
尿酸	男 3.5 ~ 7.5 女 2.5 ~ 6.0	4.1mg/dl
无机磷	2.6 ~ 4.5	4.2mg/dl
钙	8.0 ~ 10.0	8.5mg/dl

● 尿酸值的平均值



长期持续高尿酸血症之后，也就是尿酸贮存在关节中5~10年的长时间，才会出现痛风发作的现象。

因此，如果经诊断为高尿酸血症时，必须立刻开始努力使尿酸值恢复正常。是否能够逃离痛苦的痛风发作或内脏的障碍，其关键就在于在高尿酸血症的阶段时，是否尽早采取正确的对策。

尿 酸是细胞活动的老旧废物

“尿酸”到底是什么呢？

以化学上的解释而言，尿酸的原料乃是称为“嘌呤体”的碳与氮的化合物。嘌呤体在体内具有重要的作用。

会存在于经口摄取的食物中，而我们的体内细胞进行生命活动时，会自然地制造出老旧废物——“尿酸”。

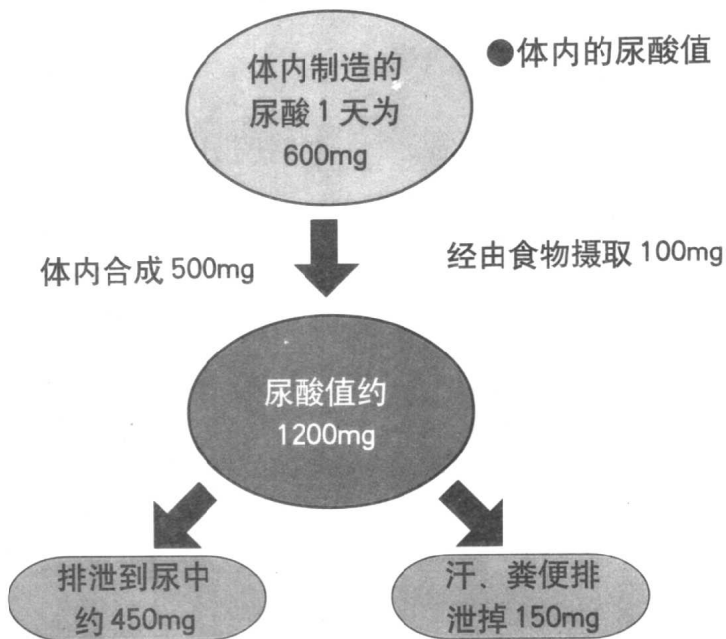
尿酸的浓度在7.0mg/dl以下时，就会溶于体液中，在体内循环。

溶解于体液中的尿酸完全无害。

但是如果超过7.0mg/dl时，无法溶解而成为结晶，就会沉淀在身体各处。这个结晶沉着于关节，就会引起“关节炎”，会产生剧痛，造成痛风发作。

此外，放任痛风不管时，结晶将沉着于肾脏，成为“肾不全”的主因。而如果怠忽治疗痛风的话，则最后可能因尿毒症而死亡。

尿酸值为何会升高？



是 因为制造过多或积存过多

“尿酸值”升高有两种情形。

其一是体内制造的尿酸太多。

另外一种就是尿酸排泄不顺畅，积存在体内而造成的。

国人大都是因为后一原因而造成痛风。

在体内自行制造的尿酸 1 天约为 500mg，从食物中吸收则为 100mg，合计每天为 600mg。

而经由肾脏排出的量，同样为 600mg。

体内通常蓄积了 1200mg 的尿酸，每天有一半的尿酸进行新旧交替。

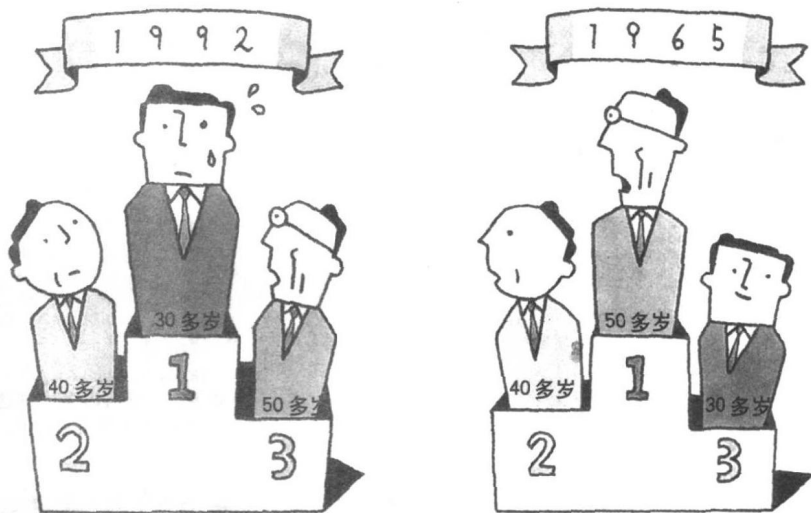
当这个平衡瓦解时，尿酸积存，就会引起高尿酸血症，最后变成痛风。

尿 酸制造过多的原因

生命活动的老旧废物尿酸的形成量，受到生活要因的影响。出现以下的状况时，容易制造出过剩的尿酸。

- ①吃得过多（营养过剩）；
- ②喝得过多（饮酒）；

●最近增加的 30 岁发症的例子



③压力;

④剧烈运动。

以前痛风素有“富贵病”之称，也就是说，食物的内容会造成影响，但是后来知道不是这么回事。

在①~④的4项中，如果出现任何一项，或是有几项同时出现，则过剩的尿酸就会造成痛风。

饮食生活紊乱，处于压力社会中的现代人，也许痛风是“无可避免的疾病吧”！

此外，痛风也具有某种程度的遗传性质。罹患痛风的人，在有血缘关系的亲戚中出现痛风的几率为5%~40%。

遗传的要素加上环境的要素，即很容易造成发病。

30 多岁、20 多岁者也不能对痛风掉以轻心

很多人认为痛风是中老年人的疾病，但是事实不然。

看了上图就可了解，30年前属于40、50岁的人罹患的疾病痛风，到了1992年的资料显示，已经发展为30、40岁的年轻层了。

这10年来数字变化的原因，不光是归咎于饮食的原因。

也就是说，这10年来国人的饮食并未发生很大的变化。

身处于压力社会这个复杂化的环境中，现代人承受极大的压力，而压力对于人类所造成的打击，导致痛风患者扩大到年轻层了。

●标准体重的计算方法 (BMI 法)

$$[\text{身高(m)}]^2 \times 22 = \text{标准体重}$$

以 168cm 的人为例
 $1.68^2 \times 22 = 62.1$
标准体重为 62.1kg

※表示肥胖度的 BMI (body mass index) 的计算方法

$$\text{体重(kg)} \div [\text{身体(m)}]^2 = \text{BMI}$$

25 以下为正常。
例如 170cm、83kg 的人，BMI 为 28.7，
是肥胖者。正常值为 25，则这个人的
标准体重应该为 72.3kg 以下。

哪些人容易罹患痛风？

男性 100 人，女性 1 人，以男性占压倒性多数的疾病

人体血液中的尿酸浓度，具有很大的男女性，因此罹患痛风的人，男性每有 100 人而女性只有 1~2 人，以男性占压倒性多数。

但是，女性一旦停经后尿酸值就会升高。甚至接近男性值，因此 50 岁以上的女性必须特别注意。

罹患痛风的人 2 人中有 1 人是肥胖者

肥胖的人尿酸值较高，罹患痛风的几率也较大。

但是，我们所说的肥胖分为两种情形。

称为西洋梨型者，是指腰部周围有皮下脂肪积存的下半身肥胖。

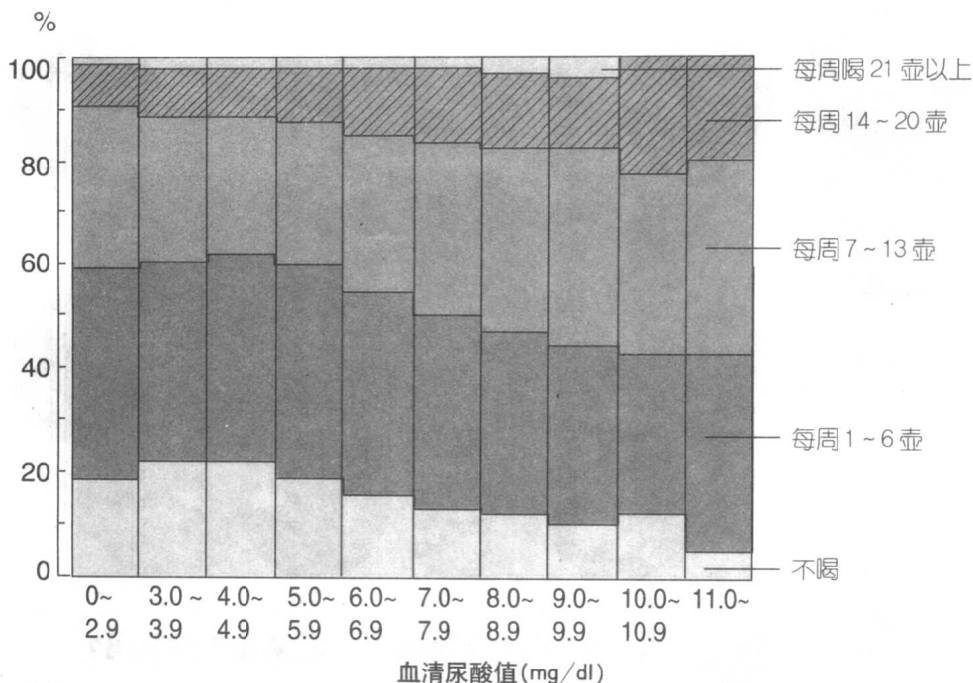
苹果型肥胖者，则是肠的周围内脏脂肪积存的上半身肥胖。

而痛风则以后者的肥胖型较多。

总之，有肥胖倾向的人，必须了解自己的标准体重，努力减轻体重，以符合标准体重。

现在已经诊断为高尿酸血症而服用药物的人，如果能够消除肥胖，也许就能减少降低尿酸值的药用量。

●尿酸值与饮酒量的关系



饮 食活动的形态为吃得快、吃得多

罹患痛风者的饮食活动形态具有一些共通性。

也就是“吃得快，而且吃得多”。

吃得快、吃得多的人容易肥胖，不只如此，吃法对于尿酸值也会造成很大的影响。以汽车为例，尿酸就是排放的废气。

车子突然猛冲或是紧急煞车时，会大量消耗汽油，排放的废气也较多。

同样地，吃得快、吃得多会急速消耗身体的热量，这些行动就会形成大量的尿酸。

觉得自己符合上述情形的人，必须下意识地充分咀嚼，慢慢地吃。

酒 会使尿酸上升

酒和痛风关系密切。事实上，出现痛风发作现象的人大都喜欢喝酒。

酒和酒精为何会成为使尿酸值上升的原因呢？

酒在体内具有制造大量尿酸的作用。

而酒在体内的代谢过程中，会造成乳酸积存。乳酸会阻碍尿酸由肾脏排泄到体外。加上啤酒等本身就含有很多尿酸的根源嘌呤体，因此大量饮用时就会使尿酸值上升。



压力与痛风的关系

●您的A型度如何？



想

在社会上出人头地的人，容易罹患痛风吗？

压力与尿酸值和痛风的关系，目前并无明确的证据证明。但是，根据各种资料显示，压力和痛风之间的确具有一些密切的关系。

容易罹患心肌梗塞的人之行动形态称为“A型”。

A型的特征是“具有攻击性，竞争心强，没有耐性，对于达成目标的执着心较强”等，这些对于在现代社会中努力工作而言是不可或缺的要素。

调查罹患痛风的人，发现A型的人非常多。也就是说，展现积极的行动，富有实行力，在公司担任管理职，属于有能力的人等，比较容易罹患痛风。

请进行以上的A型度的测试。符合项目越多，表示A型度越高，必须注意。

压

力消除法是否错误

消除压力对于维持健康而言非常重要。这是毋庸置疑的。但是，目前很多人进行的压力消除法，只不过是积存