

痛风

绿色疗法

TONGFENG LYUSE LIAOFA

主 编 王强虎

痛风患者必须了解和掌握科学饮食对预防和
治疗痛风的重要性；适合痛风患者日常
食用的食物；对痛风有一定疗效药茶、汤
羹、药酒、药粥以及各种美味的菜肴，痛
风患者患者的日常饮食原则等；其次介绍
了营养平衡、心理健康、起居调节以及中
医的针灸、拔罐、刺血、敷贴等疗法。

常见病家庭绿色疗法丛书

痛风绿色疗法

TONGFENG LYUSE LIAOFA

主 编 王强虎

编 者 (以姓氏笔画为序)

王华丽 王丽娜 王银存 何媛媛

杜玄静 邱高翔 宋伟丽 张沛烨

赵 阳 赵丹青



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风绿色疗法 / 王强虎主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.1
(常见病家庭绿色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-8030-3

I . ①痛… II . ①王… III . ①痛风—中医治疗法 IV . ①R259.897

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 265806 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王慧娟 黄维佳 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290 ; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11.25 字数: 188 千字

版、印次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者首先介绍了科学饮食对预防和治疗痛风的重要性，日常适合痛风患者的食物，对痛风有一定疗效的药茶、汤羹、药酒、药粥等各种美味菜肴，以及痛风患者的日常饮食原则等，其次介绍了营养平衡、心理健康、起居调节及其他独特的方法对防治痛风的重要性。本书通俗易懂，方法简便实用、取材便利、疗效确切、安全性高，适合痛风病患者及基层医务人员阅读。

绿色疗法助您疾病康复（代前言）

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视自身的卫生保健和一些慢性疾病的自我疗法，而中医提倡的非药物疗法被称为“绿色疗法”，一直以来深受患者喜爱。可以说绿色疗法是医学宝库中一颗灿烂的明珠，是广大医务工作者在治疗疾病过程中，经过长期实践摸索出来的行之有效的非药物医疗方法。绿色疗法简单易学，不受任何条件限制，不需要掌握高深的理论，只要通过实践，即可轻松防治疾病。绿色疗法集中西医理论、民间医疗于一体，对人体无任何不良作用。

现代药物以其疗效显著、使用方便主导着疾病的治疗，但勿需讳言“是药三分毒”。药物治病的潜在危害严重影响人类的健康。如抗肿瘤药物在杀伤肿瘤细胞的同时，也杀伤了正常的细胞，抗菌药物在杀菌消炎的过程中同样会增加抗药性。科学家们还发现，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体的其他疾病。而绿色疗法却突破了现代医学这一缺陷，其强调对疾病进行整体调理，多病同治，特别是对久病未愈的奇奇怪怪病和顽疾有药物所不能及的独特疗效。

更为重要的是绿色疗法能开发调动人体自身潜能，能将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的能量去战胜疾病，能调整和增强人体自身免疫力，将体内有害的物质和毒素排出体外，达到治疗疾病的目的，达到其他医学想达而达不到的治疗效果。所以，目前医学界有识之士正把眼光转移到天然疗法的研究上。迄今，绿色疗法的研究正席卷全球，被越来越多的人所青睐。

本书是《常见病家庭绿色疗法丛书》之一。作者在书中详细阐述了心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、点穴、艾灸、起居等绿色疗法。为了使读者对痛风防治知识有更多的了解，本书在编排方式和内容方面力求通俗易懂，方法简便实用，取材便利，安全有效，适合于痛风患者及基层医务人员阅读，是痛风患者手中必备之宝典。书中如有不妥及错误之处，敬请谅解。

编者

2014年6月

于古城西安

目 录

一、饮食把关防痛风	1	
酸性体质是百病之源	1	
科学饮食可降低痛风的发作	1	
痛风患者的食疗原则	3	
食物的酸碱性	4	
常见食物酸碱性的划分	5	
食物的饮食注意事项	5	
食物嘌呤含量的高低划分	6	
食物的寒热温凉	7	
蔬菜类食物的碱性与寒热属性	7	
药食两用类食物的碱性与寒热属性	8	
水果类食物的碱性与寒热属性	8	
饮料类食物的碱性与寒热属性	9	
调味类食物的碱性与寒热属性	10	
痛风患者宜吃食物排行榜	10	
葡萄 / 10	鸡蛋 / 18	菠菜 / 26
葡萄酒 / 11	白菜 / 19	苦瓜 / 27
海带 / 11	蒲公英 / 20	梨子 / 28
黄瓜 / 12	马齿苋 / 20	苹果 / 28
番茄 / 12	空心菜 / 21	樱桃 / 29
芹菜 / 13	韭菜 / 22	香蕉 / 29
茶叶 / 13	胡萝卜 / 22	柿子 / 30
咖啡 / 14	萝卜 / 23	草莓 / 31
螺旋藻 / 15	茄子 / 23	西瓜 / 32
牛奶 / 16	圆白菜 / 24	赤豆 / 32
百合 / 16	南瓜 / 24	黑木耳 / 33
薏苡仁 / 17	冬瓜 / 25	橘子 / 33
玉米 / 17	油菜 / 25	大枣 / 34
马铃薯 / 17	莴苣 / 26	山药 / 35





红薯 / 36	栗子 / 37	柠檬酸 / 39
豆薯 / 37	荸荠 / 38	
现代药茶的概念与作用	39	
药茶养生疗疾的发展史	40	
现代药茶的种类和剂型	40	
有益于痛风疾病调理的药茶	42	
问荆牛蒡茶 / 42	苦瓜苹果茶 / 43	木瓜薏米茶 / 44
痛风樱桃茶 / 43	茅根滑石茶 / 44	寄生桑枝茶 / 45
菊花牛蒡茶 / 43	竹叶茅根饮 / 44	牛膝菊花茶 / 45
山楂蓝莓茶 / 43	玉米须白糖茶 / 44	灵仙木瓜茶 / 45
银花槐花茶 / 43	金钱车前茶 / 44	
饮用防治痛风药茶的注意事项	45	
汤是健康廉价的“保险费”	46	
有益于痛风疾病调理的汤羹	46	
土苓万年汤 / 47	冬瓜笋干汤 / 48	止痛木瓜汤 / 49
赤鲤鱼汤 / 47	加味萝卜汤 / 48	通络赤豆汤 / 49
冬瓜排酸汤 / 47	痛风百合汤 / 48	丝瓜绿茶汤 / 49
药粥的食疗作用	49	
药粥重在健身疗疾	50	
药粥是“全科医生”	51	
药粥之妙在于调理脾胃	51	
熬制防治痛风药粥的注意事项	51	
防治痛风的药粥食疗经验方	52	
防风薏米粥 / 53	小麦粳米粥 / 53	羊蹄躅黑豆粥 / 54
桃仁粳米粥 / 53	薏仁祛痛粥 / 53	土茯苓薏仁粥 / 54
薯蕷薤白粥 / 53	赤豆秫米粥 / 54	荆薄豆粟粥 / 55
防治痛风药粥食疗的注意事项	55	
历史上的酒与药	55	
药酒的现代概念	56	
药酒的优点	56	
有益于防治痛风的药酒经验方	57	





当归独活酒 / 57	海桐五加酒 / 58	参苓橘红酒 / 59
独活人参酒 / 58	祛痛九藤酒 / 58	木瓜牛膝酒 / 59
僵蚕豆淋酒 / 58	当归追风酒 / 59	痛风外用酒 / 59
痛风患者药酒疗法的注意事项.....		60
有益于痛风调理的美味菜肴.....		60
素炒茄子 / 61	辣拌三丝 / 62	椒拌白菜心 / 64
萝卜蜇丝 / 61	葱油瓜条 / 62	豌豆烧茄子 / 64
木须瓜片 / 61	土豆炖茄子 / 63	青椒炒黄瓜 / 65
黄瓜海蜇 / 62	土豆炖倭瓜 / 63	金银蛋浸丝瓜 / 65
青椒丝瓜 / 62	糖醋胡萝卜 / 63	黄豆芽拌芦荟 / 65
酸辣洋葱 / 62	香拌素三丝 / 64	
体内酸碱平衡对尿酸的影响.....		65
高尿酸血症患者的饮食原则.....		66
痛风患者首先是管住自己的嘴.....		67
痛风患者的一日饮食安排.....		67
慢性痛风要注意平衡膳食.....		68
痛风合并糖尿病的饮食原则.....		68
痛风患者控制饮食不宜太苛刻.....		69
果菜汁有利于痛风患者排酸.....		69
痛风病与酗酒人群.....		70
痛风患者慎吃火锅.....		71
痛风患者不宜多吃拉面.....		71
痛风患者食用豆制品的注意事项.....		71
痛风患者吃海鲜要谨慎.....		72
痛风患者应少吃鸡精.....		72
痛风患者服用补品应谨慎.....		73
痛风患者合并肥胖症时的饮食注意事项.....		74
痛风患者合并糖尿病时的饮食注意事项.....		75
痛风患者合并高血压时的饮食注意事项.....		75
痛风患者合并高脂血症时的饮食注意事项.....		75
痛风患者合并冠心病时的饮食注意事项.....		76





二、营养平衡除痛风	77
体内维生素平衡对尿酸的影响	77
维生素与痛风的关系	77
叶酸的生理功能	78
痛风患者要防止叶酸缺乏	78
维生素E的作用	79
多食富含维生素E的食物有益防痛风	80
矿物质与矿物质的作用	80
钾的主要生理功能	81
痛风患者应注意饮食补钾	81
饮食补钙有益防痛风	82
饮食补镁有益防痛风	83
脂类物质与痛风	84
痛风忌吃高脂食物	84
糖类与痛风	85
蛋白质与痛风	85
食用蛋白质过量易诱发痛风	86
痛风患者应科学选用蛋白质	86
痛风患者应合理饮水	87
痛风患者宜喝碱性离子水	88
患急性痛风时应注意调整营养	89
痛风的民间单方、验方	90
常用食物的嘌呤含量	91
三、科学运动祛痛风	93
运动对人体生理的作用	93
痛风患者运动调养的原则	95
运动对痛风患者的好处	98
痛风患者的运动计划安排	99
痛风患者的运动禁忌证	103
适于痛风患者的有氧运动	103





保龄球 / 104	跳舞 / 108	八段锦 / 111
散步 / 105	关节操 / 108	易筋经 / 115
甩手 / 105	退步走 / 109	太极拳 / 122
慢跑 / 106	呼吸操 / 110	太极气功 / 123
保健操 / 106	羽毛球与网球 / 110	松静功 / 125
游泳 / 107	跳绳 / 111	生津内养功 / 126
爬楼梯 / 107		
痛风并发偏瘫的患者恢复期应注意康复锻炼.....		127
痛风并发下肢血管病变患者应科学运动.....		127
痛风性肩周炎患者应科学锻炼.....		128
痛风患者练习气功的注意事项.....		128
四、痛风患者的心理与起居调节.....		129
痛风对心理健康的危害.....		129
适用于痛风患者的心理治疗方法.....		130
痛风患者应避免情志刺激.....		133
痛风患者应向朋友坦白心事以疏导情绪.....		133
痛风患者应以趣味性嗜好疏导情绪.....		134
痛风患者应远离不良环境以疏导情绪.....		135
音乐有利于痛风患者的心理调节.....		135
垂钓有利于痛风患者的心理调节.....		136
痛风患者要养成讲卫生的习惯.....		137
痛风患者的四季调养宜忌.....		138
春季调养 / 138	秋季调养 / 138	冬季调养 / 139
夏季调养 / 138		
痛风患者外出旅游应注意防病发.....		140
痛风患者要注意劳逸结合.....		140
痛风患者不宜做的工作.....		141
五、痛风的其他独特疗法.....		142
按摩可作为治疗痛风的辅助疗法.....		142
痛风患者应进行耳部按摩保健.....		142





痛风患者应进行头部按摩保健	143
痛风患者应进行足底按摩保健	145
痛风患者可进行局部按摩治疗痛风	146
按摩治疗痛风的注意事项	146
痛风患者治疗痛风常用的沐浴方式	147
痛风患者沐浴时的注意事项	147
痛风患者足浴治疗痛风常用处方	148
痛风患者外洗治疗痛风常用处方	149
什么是针灸	151
穴位到底是什么	152
针刺治疗痛风常用处方	153
火针放血法治疗痛风常用处方	155
痛风患者敷贴治疗的常用处方	156
痛风患者热敷的常用处方	157
痛风患者搽剂治疗的常用处方	157
痛风急性期冷敷与热敷皆不可取	158
痛风患者针罐结合法的常用处方	158
痛风患者针刺加激光治疗法	159
痛风患者刺血加中药治疗法	160
痛风患者刺血加外敷疗法	160
痛风患者艾灸刺络疗法	161
痛风患者灌肠加针罐疗法	161
痛风患者针灸并用疗法	162
痛风患者温针灸疗法	162
痛风患者刺血治疗法	163
痛风患者针刀治疗法	163
痛风患者穴位注射治疗法	164
痛风患者激光点灼治疗法	164
痛风患者激光电治疗法	164
痛风患者中药电导入治疗法	164
附录 痛风的检查方法与诊断标准	166



一、饮食把关防痛风

酸性体质是百病之源

pH 小于 7.35 时，称体液酸化，即酸性体质。产生酸性体质的因素主要是营养过剩、运动较少、压力过大和环境污染。其中最主要的因素是营养过剩，体内摄入过多的酸性食物，无法排出体外，其酸性分解产物导致体液酸化，如蛋白质分解出尿酸，脂肪分解出乙酸，糖类分解出丙酮酸、乳酸。酸性体质是有病之源，主要对以下几方面有不良影响。

1. 对循环系统的影响 体液偏酸使血液黏稠度增高、血液循环减慢、血液中的脂质类物质易沉积在血管壁上，导致早期动脉硬化、血栓或心脑血管疾病。

2. 对骨骼的影响 偏酸的体液刺激甲状旁腺，使甲状旁腺素分泌增多，骨骼释放到血液中的钙增多，钙虽然可以中和血液中的酸，但这样长期“借”钙的结果，会导致骨质疏松、骨质增生、骨骼变形及牙损害等。

3. 对眼睛影响 体液偏酸、血液黏稠度增高、血循环减慢、对组织细胞供氧减少，易造成组织细胞衰老死亡，而眼底的血管又细又长，所以极易受累病变，使循环不畅，发生眼部疾病。

4. 对皮肤的影响 偏酸的体液使皮脂膜的微酸性状态受到破坏，失去了对细菌的抑制作用，易引发痤疮、毛囊炎、疖肿等感染性皮肤病。据调查，80% 痤疮患者的体液偏酸。黏稠度增高，血液循环减慢，黑色素及酸性产物在皮下淤积，晚出现色素斑、皮肤干燥，以及皮肤弹性差、晦暗等。此时皮肤还处于高敏感状态，极易过敏。

5. 对免疫系统的影响 体液偏酸、人的免疫力降低，易患感冒及其他感染性疾病。因此，体液的酸碱平衡对健康与美容起着很重要的作用。

科学饮食可降低痛风的发作

痛风是一种终身性疾病，痛风的发病频率、持续时间与病情程度是可以控制的。有效的治疗和持续的饮食控制可以减轻痛风给人们自身、家庭和社会带



来的沉重负担。随着人们生活水平的提高，饮食结构发生了很大改变。过去的食物多来源于植物，日常生活多以粗粮、蔬菜为主，间或有些肉蛋；现在的食物常源自动物，日日有鸡鸭鱼肉、顿顿缺稻粱黍稷。据资料调查结果显示，痛风病的发生率在逐年上升，从健康体检人群中发现了不少痛风高发人群，之所以出现这样的结果，与我们日常少了粗茶淡饭、多了佳肴美味有很大的关系。鉴于目前还没有根治痛风病的更好方法，有效的控制饮食在明显缓解痛风症状方面就显得尤为重要，所以患痛风的朋友和容易患痛风的朋友，一定要从饮食结构和营养搭配两方面尽早实施防范措施，并且要终身坚持科学、合理、适量摄入蛋白质和脂肪，保持体内蛋白质与脂肪代谢平衡，以控制尿酸水平、降低痛风发作危险。

小贴士

痛风为什么只发生人类身上？前面说过，痛风是由蛋白质（核蛋白）分解物嘌呤代谢异常导致尿酸过多引起的，有朋友会存在疑问，同样吃的是粮肉菜果，无非是有生熟之分罢了，照这么说，那些家畜走兽、飞禽游鱼，它们也会患痛风吗？回答是肯定的，蛋白质代谢产物以尿酸形式排泄的物种就容易患痛风，如鸟类、爬虫；而蛋白质代谢产物以尿素或氨形式排泄的物种就不容易患痛风，如哺乳类动物。生物的进化是个有趣而漫长过程，为了把蛋白质代谢的废物排泄出体外，进化过程中获得水困难的物种，如鸟类、爬虫等，就会进化形成排尿酸系统，其代谢所产生的尿酸可以不需要大量的水而直接排泄；获得水容易的物种，如哺乳类动物，就进化形成排尿素系统，利用大量水把尿素溶解后再排出体外。

上面我们说的是基本情况，同类物种中因为各自进化的特殊需要，也有相应的变化。不同种类生物降解嘌呤碱基的能力不同，因而代谢产物的排泄形式也各不相同。人类、灵长类、鸟类、爬虫类及大多数昆虫体内缺乏尿酸酶，故嘌呤代谢的最终产物是尿酸；人类及灵长类以外的其他哺乳动物体内存在尿酸氧化酶，可将尿酸氧化为尿素，故尿素是其体内嘌呤代谢的终产物；在某些硬骨鱼体内存在尿囊素酶，可将尿囊素氧化分解为尿囊酸；在大多数鱼类、两栖类的尿囊酸酶，可将尿囊酸进一步分解为尿素及乙醛酸；而氨是甲壳类、海洋无脊椎动物等体内嘌呤代谢的终产物，因这些动物体内存在脲酶，可将尿素分解为氨和二氧化碳。一般哺乳类动物，体内代谢产生的尿酸都能分解成尿素经肾脏排出体外，我们人类在进化过程中形成了与鸟类和爬虫一样的排尿酸系统。研究发现，人与猿在食物消化和体内蛋白质分解过程中产生的尿酸大部分在肾脏被回收，只有很小一部





分被排泄。为什么人类要进化成形成排泄尿酸的系统呢？一是因为尿酸在维护我们的健康、抗衰老和防癌变方面具有更为重要的作用；二是尿酸对身体的毒性比尿素更小。因此，严格的讲，在哺乳类动物中，痛风只发生在人和猿身上，而不是只发生在人身上，可以说，痛风是人和猿类动物的共患疾病。

痛风患者的食疗原则

1. 保持理想体重，超重或肥胖就应该减轻体重。不过，减轻体重应循序渐进，否则容易导致酮症或痛风急性发作。

2. 限制高嘌呤食物。过去主张用无嘌呤的饮食或严格限制富含嘌呤的食物，在限制嘌呤时，也限制了蛋白质，长期食用对全身营养带来不良的影响。目前主张根据不同的病情，决定膳食中的嘌呤含量，限制含嘌呤高的食物。急性痛风时，每天嘌呤量应控制在 150 毫克以下，以免增加外源性嘌呤的摄入。禁止食用含嘌呤高的食物，如肝、胰、沙丁鱼、凤尾鱼、鳀鱼、鲭鱼、肉汁、小虾、肉汤、扁豆、干豆类。

3. 蛋白质可根据体重按照比例来摄取，1 千克体重应摄取 0.8 ~ 1.0 克的蛋白质，并以牛奶、鸡蛋为主。如果是瘦肉、鸡鸭肉等，应该煮沸后去汤食用，避免吃炖肉或卤肉。

4. 限制脂肪摄入量。为了促进尿酸的正常排泄，主张用中等量或较低量的脂肪，一般每日摄入量按每千克体重 0.6 ~ 1.0 克为宜。痛风并发肥胖者，脂肪摄取应控制在总热量的 20% ~ 25%。

5. 糖类可促进尿酸排出，患者可食用富含糖类的米饭、馒头、面食等。糖类的摄入应加以控制，痛风患者每日按每千克体重 4 ~ 5 克为宜，占总热量的 50% ~ 55%。

6. 限制热量摄入。因痛风症患者多伴有肥胖、高血压病和糖尿病等，故应降低体重、限制热量。体重最好能低于理想体重 10% ~ 15%，热量根据病情而定，一般为 1498 ~ 1798 千卡（1 千卡 = 4.186 千焦）。切忌减重过快，应循序渐进。减重过快促进脂肪分解，易诱发痛风症急性发作。

7. 供给充足的维生素和碱性食物。膳食中的维生素一定要充足，许多蔬菜和水果是碱性食物，既能够碱化尿液，又能供给丰富的维生素和无机盐。

8. 慢性痛风或缓解期的痛风，应给予平衡饮食，可以适当放宽嘌呤摄入的限



制，可自由选食含嘌呤少的食物，嘌呤的每日含量应在 75 毫克以内。同时，维持理想的体重。瘦肉煮沸去汤后与鸡蛋、牛奶交替食用，防止过度饥饿，平时应注意多饮水，少用食盐和酱油。

9. 过去曾经有人建议禁用咖啡、茶和可可，因为它们含有可可碱、茶叶碱和咖啡碱，可诱发痛风。但经动物实验证明，可可碱、茶叶碱和咖啡因在人体代谢中生成甲基尿酸盐，并非是引起痛风的尿酸盐，而且甲基尿酸盐并不沉积在痛风石中。因此，认为禁用咖啡、茶叶和可可缺少一定的科学根据，目前认为可以选用咖啡、茶叶和可可，但要适量。

10. 大量喝水，每日饮水量推荐 3000 毫升，可起到增加尿量（最好每天保持 2000 毫升左右的排尿量），促进尿酸排泄及避免泌尿系结石形成的作用。

11. 少吃盐，对合并高血压病、心脏病、肾损害者应限制盐的摄入，每日不超过 6 克为宜，一般控制在 2~5 克。

12. 酒精容易使体内乳酸堆积，对尿酸排出有抑制作用，易诱发痛风。啤酒最容易导致痛风发作，应绝对禁止饮用。

13. 少用强烈刺激的调味品或香料。中医还强调避免刺激性的饮料，碱性饮料（如可乐、雪碧、汽水、苏打水等）可以碱化尿液，有助于尿酸排泄，可以选用。

14. 多吃蔬菜、水果。除了菠菜、豆苗、黄豆芽、绿豆芽、菜花、紫菜、香菇的嘌呤含量高外，其他果蔬皆可放心食用。

食物的酸碱性

食物的酸碱性，并不是凭口感，而是食物经过消化吸收之后在体内吸收代谢后的结果。也就是说食物的酸碱性与其本身的 pH 无关（味道是酸的食物不一定是酸性食物），如果食物代谢后所产生的磷酸根、硫酸根、氯离子等离子比较多，就容易在体内形成酸，而产生酸性反应。如果产生的钠离子、钾离子、镁离子、钙离子较多，就容易在体内产生较多的碱，形成碱性反应。这和食物中的矿物质含量有关。一般来说，含有硫、磷等矿物质较多的食物，是酸性食物；而含钾、钙、镁等矿物质较多的食物，为碱性食物。

食物的酸碱程度可以经由实验测定。将食物干燥烧成灰后，用酸碱滴定中和便可得知。一般的五谷、杂粮、豆类与蛋类、肉类等，所含的硫、磷都多过钾、钙、镁，所以被称为酸性食物；蔬菜水果含钾、钙、镁多过硫、磷，所以被称为碱性食物。牛奶含有丰富的磷，但是钙质更多，因此是碱性食物。食盐的成分是





氯化钠，在体内解离的氯离子及钠离子一样多，刚好酸碱平衡，所以是中性的食物。糖、油、醋、茶等食物所含的矿物质含量甚微，因此可视为中性食物。至于汽水，因为在制造过程中会加入磷，所以是酸性食物。

小贴士

动物性食物中，多半是酸性食物；植物性食物中，除五谷、杂粮、豆类外，多半为碱性食物；而盐、油、糖、咖啡、茶等，都是中性食物。但也有少数例外，如李子理论上应该属碱性食物，但其所含的有机酸人体不能代谢，因此会留在体内呈现酸性反应。橘子或柠檬则不同，它们含的有机酸是人体可以新陈代谢，却属碱性食物。

常见食物酸碱性的划分

1. 强酸性食物 蛋黄、乳酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼。
2. 中酸性食物 火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦。
3. 弱酸性食物 白米、花生、啤酒、海苔、章鱼、巧克力、空心粉、葱。
4. 强碱性食物 葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜。
5. 中碱性食物 大豆、番茄、香蕉、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。
6. 弱碱性食物 红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯。

食物的饮食注意事项

好吃的食物几乎都是酸性的，如鱼、肉、米饭、酒、砂糖等，全都是酸性食物；相反，碱性食物如海带、蔬菜、白萝卜、豆腐等多半是不易引起食欲但却对身体有益的食物。有些人认为酸性食物酸的就是诸如一看就会令人流口水的草莓、柠檬等；其实，这些东西正是典型的碱性食物。我们可以参考食物中的钙、磷的含量来判断，钙质多的就是碱性食物，磷质多的就是酸性食物。所以我们应该好好检视自己平日所吃的东西，是否有酸性过度的倾向。白米饭是典型酸性食物，以此为主食的中国人，如果没有摄取相当量的碱性食物，就容易变成酸性体质。尤其是近年来，工业发展而引起环境污染、果菜类的农药污染、化学性加工食物等危害，变本加厉，加上土壤的酸性化导致食物中的钙也相对减少。





食物嘌呤含量的高低划分

按嘌呤含量的高低，人们把饮食分为高嘌呤、中嘌呤、较少嘌呤和很少嘌呤四类。痛风患者的食用原则是低嘌呤食物可以放心食用；中等嘌呤食物限量；高嘌呤食物应禁忌。

1. 嘌呤高的食物 每100克食物含嘌呤100~1000毫克，肝、肾、胰、心、脑、肉馅、肉汁、肉汤、鲑鱼、凤尾鱼、沙丁鱼、鱼卵、小虾、淡菜、鹅、石鸡。

2. 含嘌呤中等的食物 每100克食物含嘌呤75~100毫克，鲤鱼、鳕鱼、大比目鱼、鲈鱼、梭鱼、贝壳类、鳗鱼及鱈鱼；熏火腿、猪肉、牛肉、牛舌、小牛肉、兔肉、鹿肉，鸭、鸽子、鹌鹑、野鸡、火鸡。

3. 含嘌呤较少的食物 每100克食物含嘌呤<75毫克。这类食物主要有青鱼、鲱鱼、鲑鱼、鲟鱼、金枪鱼、白鱼、龙虾、蟹、牡蛎；火腿、羊肉、牛肉汤、鸡、熏肉；麦片、面包、粗粮；芦笋、四季豆、青豆、豌豆、菜豆、菠菜、蘑菇、干豆类、豆腐。

4. 含嘌呤很少的食物 这类食物有大米、小麦、小米、大米、荞麦、玉米面、精白粉、富强粉、通心粉、面条、面包、馒头、苏打饼干、黄油小点心；白菜、卷心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、甘蓝、茼蒿、莴笋、刀豆、南瓜、西葫芦、番茄、山芋、马铃薯、泡菜、咸菜；各种水果；蛋、乳类，如鲜奶、炼乳、奶酪、酸奶、麦乳精；饮料，如汽水、茶、咖啡、可可、巧克力；各种油脂、花生酱、洋菜冻、果酱、干果等。

小贴士

痛风是由尿酸生成增加或尿酸排泄减少引起尿酸与钠结合成的尿酸钠盐在体内沉积所致。痛风能引起我们身体的剧烈疼痛感，很多发病的朋友有难以忍受的针扎感，这种疼痛是一般人难以忍受的，有的朋友形容其发作起来“疼得要人命”。痛风引起的晚期变化大多发生在我们的关节和柔软组织处，严重者可引起关节肿胀、变形。痛风湿称“帝王病”，最早多流行于欧洲一些国家的富贵阶层中间，罗马皇帝查尔斯五世28岁时就患上痛风病，其后半生受尽痛风折磨；西班牙菲利普二世登上皇位不久就患了痛风，至65岁已致残，吃饭穿衣都不能自理。从亚历山大大帝、马丁路德，到牛顿、富兰克林，这些历史上的风云人物皆受痛风所影响，其生活质量大大降低，终生与痛苦为伴。痛风对身体的损害、对工作与生

