

痛风饮食宜忌慎

掌中查享生活

龚仆◎主编

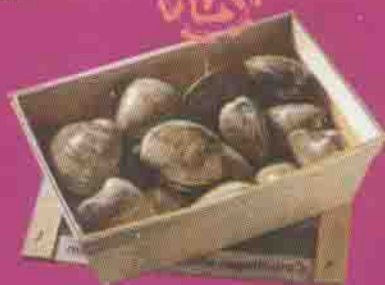
菠萝

低嘌呤、碱性食物，
含钾丰富，利于尿酸代谢。



牡蛎

属于高嘌呤食物，
易诱发痛风。



羊肉

嘌呤含量中等，
需谨慎对待。



权威验证



准确好查

70种宜吃食物，46种慎吃忌吃食物

22种实用中药，6种常见中医证型

痛风吃什么，怎么吃，一查就知道

嘌呤含量、热量值、食物酸碱性

常见食物——清晰标识

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

掌中查



痛风饮食宜忌慎

掌中查享生活

龚仆 主编



掌中查

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风饮食宜忌慎掌中查 / 龚仆主编. —北京: 中国人口出版社, 2013.11

(掌中查享生活)

ISBN 978-7-5101-1924-8

I. ①痛… II. ①龚… III. ①痛风-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第189146号

痛风饮食宜忌慎掌中查

龚仆 主编

出 版 发 行	中国人口出版社
印 刷	北京缤索印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千
版 次	2013年11月第1版
印 次	2013年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1924-8
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目

录

第一章 痛风知多少

● 痛风的“罪魁祸首”——尿酸 / 2

尿酸的生成 / 2

尿酸代谢异常 / 3

● 痛风是什么 / 5

● 痛风的发作部位 / 7

● 痛风的易发因素 / 8

饮食 / 8

肥胖 / 9

压力 / 12

年龄 / 13

性别 / 14

个性 / 15

运动 / 16

其他病症和药物 / 17

● 痛风防治

始于饮食 / 19

热量控制第一步 / 19

三大营养素比例

要牢记 / 22

巧妙运用食物交换份 / 22

● 痛风防治是一个

长期过程 / 24

第二章 痛风病人宜吃食物例举

● 蔬菜类宜吃食物 / 26

白菜 / 26

果味辣白菜 / 27

芹菜 / 28

核桃仁拌芹菜 / 29

苋菜 / 30

金蒜苋菜汤 / 31

芥蓝 / 32

枸杞子炒芥蓝 / 33

苦瓜 / 34

清爽柠檬苦瓜 / 35

冬瓜 / 36

红烧冬瓜 / 37

黄瓜 / 38

剁椒拌黄瓜 / 39

南瓜 / 40

冰糖蜜南瓜 / 41

丝瓜 / 42



花开莲现 / 43
茄子 / 44
凉拌茄子 / 45
甜椒 / 46
烧椒拌茄子 / 47
白萝卜 / 48
炒素三丝 / 49
胡萝卜 / 50
梗米萝卜粥 / 51
洋葱 / 52
醋拌洋葱丝 / 53
油菜 / 54
蒜香油菜 / 55
圆白菜 / 56
蔬菜沙拉 / 57
西红柿 / 58
西红柿黄瓜苹果丁 / 59
荠菜 / 60
荠菜鲜肉蒸饺 / 61
莴笋 / 62

凉拌双色莴笋 / 63
空心菜 / 64
素炒空心菜 / 65
土豆 / 66
糖醋土豆甘薯 / 67
山药 / 68
山药枸杞子粥 / 69
葱 / 70
美味葱蒜汤 / 71
姜 / 72
香菜黄瓜姜汤 / 73
蒜 / 74
蒜香米粥 / 75
● 水果类宜吃食物 / 76
梨 / 76
橘子梨汁 / 77
柠檬 / 78
柠檬鲜果饮 / 79
桃 / 80
蜜桃西红柿酸奶汁 / 81

西瓜 / 82

清爽菠萝西瓜汁 / 83

橙子 / 84

西柚橙子苹果汁 / 85

橘子 / 86

橘子柠檬蜜汁 / 87

葡萄 / 88

葡萄西瓜牛奶汁 / 89

番石榴 / 90

番石榴菠萝汁 / 91

木瓜 / 92

木瓜玉米奶汁 / 93

柚子 / 94

柚子芹菜汁 / 95

菠萝 / 96

菠萝甜椒杏汁 / 97

苹果 / 98

苹果葡萄汁 / 99

草莓 / 100

草莓柠檬汁 / 101

樱桃 / 102

樱桃苹果酸奶汁 / 103

香蕉 / 104

香蕉酸奶汁 / 105

猕猴桃 / 106

猕猴桃蔬菜汁 / 107

山楂 / 108

山楂橘子汁 / 109

● 主食类宜吃食物 / 110

大米 / 110

红枣姜味大米粥 / 111

糙米 / 112

冬瓜枸杞糙米粥 / 113

小米 / 114

小米红枣粥 / 115

黑米 / 116

黑米核桃粥 / 117

荞麦 / 118

荞麦薏米粥 / 119

玉米 / 120



菠萝玉米羹 / 121

甘薯 / 122

甘薯西柚牛奶汁 / 123

芋头 / 124

剁椒蒸芋头 / 125

薏米 / 126

薏米鸡内金粥 / 127

燕麦片 / 128

奶香麦片粥 / 129

小麦粉 / 130

牛奶蜂蜜饼干 / 131

● 其他类宜吃食物 / 132

鸡蛋 / 132

三色蛋 / 133

鸭蛋 / 134

金沙玉米 / 135

鹌鹑蛋 / 136

酱汁鹌鹑蛋 / 137

猪血 / 138

猪血炒雪菜 / 139

海参 / 140

海参粥 / 141

鲜栗子 / 142

栗子小米粥 / 143

干莲子 / 144

莲子西红柿炒面 / 145

苦杏仁 / 146

薏米杏仁粥 / 147

核桃仁 / 148

苏子核桃仁粥 / 149

蜂蜜 / 150

西红柿柠檬蜜汁 / 151

玉米油 / 152

薯丁炒玉米 / 153

香油 / 154

凉拌洋葱 / 155

牛奶 / 156

奶橙木瓜汁 / 157

橄榄油 / 158

栗子烧白菜 / 159

矿泉水 / 160

苏打水 / 161

奶粉 / 162

第三章 痛风病人慎吃食物例举

绿豆 / 164

豌豆 / 164

豆浆 / 165

豆腐 / 165

菠菜 / 166

四季豆 / 166

豌豆苗 / 167

口蘑 / 167

干紫菜 / 168

干银耳 / 168

鸡肉 / 169

鸭肉 / 169

兔肉 / 170

牛肉 / 170

羊肉 / 171
猪肉 / 171
鳝鱼 / 172
鲤鱼 / 172
鲫鱼 / 173
海蟹 / 173

花生仁 / 174
腰果 / 174
炒松子 / 175
茶 / 176
汽水 / 176

第四章 痛风病人忌吃食物列举

白酒 / 178
啤酒 / 178
鹅肝 / 179
猪肝 / 179
鸡肝 / 180
牛肝 / 180
猪心 / 181
猪腰 / 181
鸡心 / 182
牛肾 / 182
鲢鱼 / 183

蛤蜊 / 183
干淡菜 / 184
牡蛎 / 184
干香菇 / 185
鱼子酱 / 185
肉汤 / 186
火锅 / 186
巧克力 / 187
蜜三刀 / 188
奶油 / 188



第五章 痛风不同证型的中药管理

● 湿热蕴结型 / 190

金银花 / 191

金银花山楂汤 / 192

车前子 / 193

车前子粳米粥 / 194

龙胆车前子茶 / 194

天麻 / 195

天麻蒸蛋羹 / 196

天麻枸杞煲猪脑 / 196

生地黄 / 197

生地粳米粥 / 198

● 风寒湿痹型 / 199

独活 / 200

独活煮鸡蛋 / 201

独活粥 / 201

苍耳子 / 202

苍耳子炒鸡蛋 / 203

苍耳子芥菜汤 / 203

五加皮 / 204

五加皮煲乌鸡 / 205

防风 / 206

防风葱白粥 / 207

防风二仁饮 / 207

● 瘀热阻滞型 / 208

红花 / 209

山药梗米粥 / 210

川芎 / 211

芎归鹌鹑煲 / 212

丹参 / 213

鸡蛋牛奶粥 / 214

● 痰浊阻滞型 / 215

贝母 / 216

贝母萝卜粥 / 217

川贝炖雪梨 / 218

半夏 / 219

半夏梗米粥 / 220

陈皮 / 221

陈皮萝卜瘦身汤 / 222

茯苓 / 223

莲子赤豆茯苓羹 / 224

● 肝肾亏虚型 / 225

杜仲 / 226

杜仲煮鸡蛋 / 227

桑寄生 / 228

桑寄生茶 / 229

桑寄生煮鸡蛋 / 229

熟地黄 / 230

熟地黄当归羊肉汤 / 231

● 气血两虚型 / 232

当归 / 233

当归薏米粥 / 234

枸杞子 / 235

西洋参红枣粥 / 236

人参 / 237

人参山药汤 / 238

黄芪 / 239

黄芪牛肉粥 / 240

第六章 痛风不同时期的饮食管理

● 高尿酸血症时期 / 242

一日食谱推荐 / 243

威灵仙炒芹菜 / 244

● 急性发作期 / 245

一日食谱推荐 / 246

苹果柠檬汁 / 247

● 间歇期和慢性期 / 248

一日食谱推荐 / 249

莲子薏米粥 / 250

第七章 痛风不同合并症的饮食管理

● 痛风合并肥胖症 / 252

一日食谱推荐 / 253

冬瓜炖鲜奶 / 254

● 痛风合并糖尿病 / 255

一日食谱推荐 / 256

茯苓白果粥 / 257

● 痛风合并高血压 / 258

一日食谱推荐 / 259

芹菜洋葱粥 / 260

● 痛风合并高脂血症 / 261

一日食谱推荐 / 262

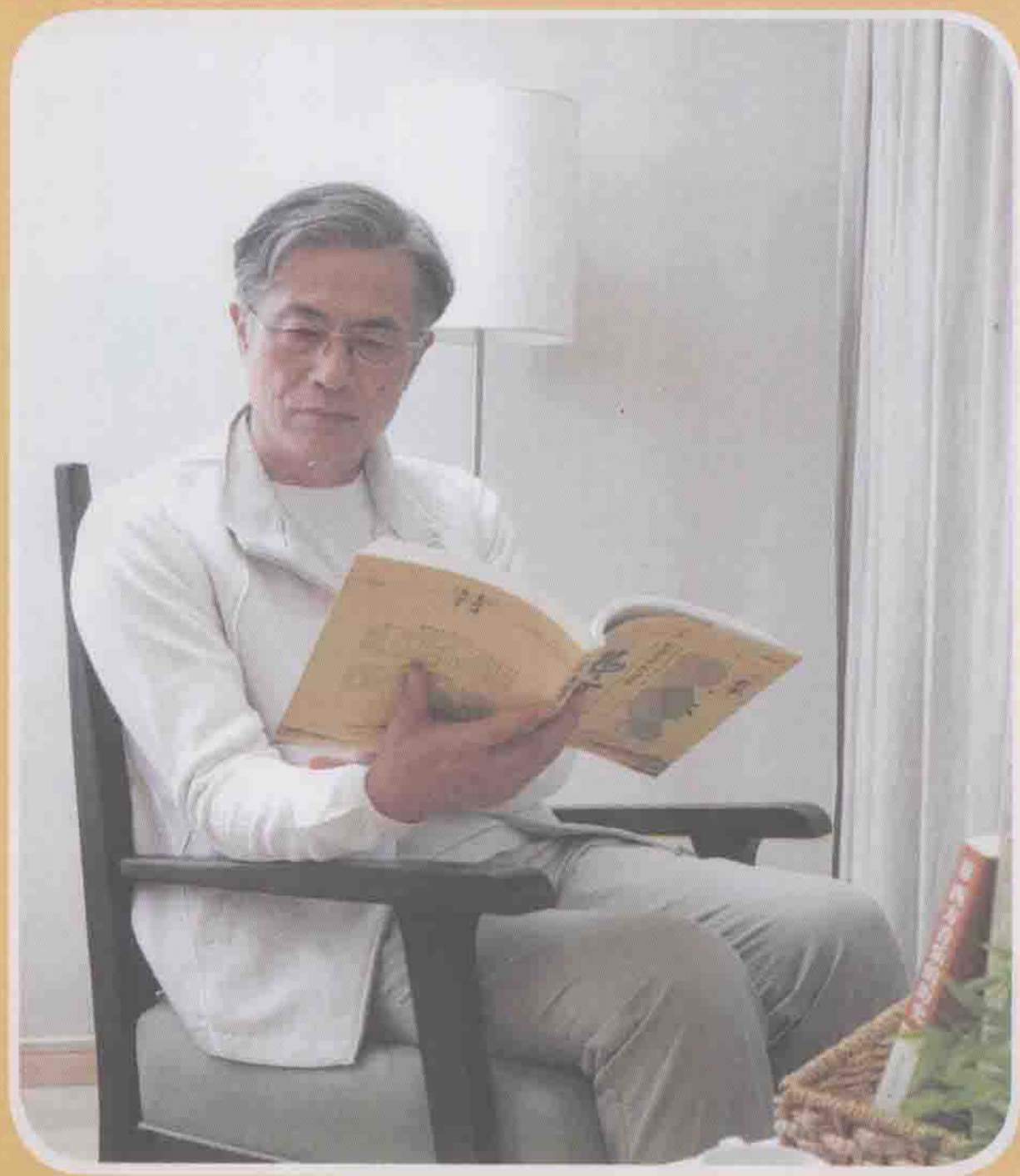
芥蓝炒白玉 / 263

附录1 常见食物的酸碱性 / 264

附录2 常见食物的嘌呤含量 / 267

第一章

痛风知多少



痛风的“罪魁祸首”——尿酸

提到痛风，就不得不先来谈谈尿酸，用一句话来形容尿酸和痛风的关系，那就是痛风产生和发展的直接因素是尿酸。如图：



可见，在痛风“酝酿”的过程中，离不开尿酸。让我们走近痛风的关键因素——尿酸，看看它是一种怎样的物质，又是如何诱发痛风的。

尿酸的生成

尿酸是嘌呤代谢的产物，是人体生命活动所产生的废弃物，会被人体分解排泄。认识尿酸，首先要认识一下嘌呤。

人从一出生，一方面，细胞开始一刻不停地进行着新陈代谢的活动，吸收营养、代谢垃圾，进行物质交换；另一方面，机体活动，会促使体

内ATP（三磷酸腺苷）分解，这就是能量代谢。机体从出生直至死亡，新陈代谢和能量代谢的活动都不会停止。

物质代谢方面，嘌呤以核苷酸的形式存在，是DNA、RNA的合成原料；能量代谢中，嘌呤是体内最直接的能量来源ATP的组成成分。因而，嘌呤的产生和分解是机体不可或缺的生命活动。

嘌呤分解形成尿酸的过程离不开人体肝脏的作用。嘌呤进入肝脏，然后经过氧化代谢等过程，再次分解，生成尿酸。

尿酸代谢异常

从尿酸到痛风还有一个关键阶段，那就是高尿酸血症时期，这时尿酸代谢异常，从而使血中尿酸水平升高，但并未发生典型的痛风症状。

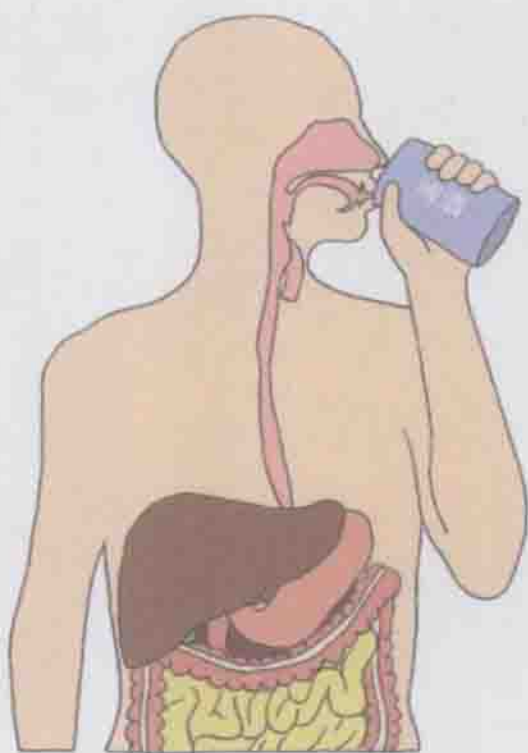
尿酸代谢异常讲的是两个方面：尿酸生成过多和尿酸排泄不足，两者都可能造成尿酸滞留在体内。

尿酸生成和嘌呤有关系。而尿酸的排泄离不开肾脏和肠道的作用。这两个器官是人体垃圾运

转的中间环节，发挥着巨大的作用。尿酸产生后，大约 $\frac{2}{3}$ 会通过肾脏排泄，另外 $\frac{1}{3}$ 的尿酸则会被肠道中的细菌分解或者由肠道排出体外。生成和排泄的相互关系影响着体内尿酸的含量，平衡打破时，体内的尿酸值就会升高。

一般来说，健康的人体的尿酸生成量和排

泄量是相当的，当平衡打破时，无法排泄出去的尿酸就会累积起来，当累积超过一定程度，血液中的尿酸值就会超过正常值，也就形成了“高尿酸血症”，这是痛风前阶段。



▶ 排泄影响体内尿酸值水平。

痛风小知识

正常健康人体内尿酸含量保持在1200毫克左右，每天生成的尿酸量为700毫克左右，排泄量也维持在700毫克左右。