

痛风

饮食宜忌速查

于建敏
主编

解放军三〇九医院门诊部
副主任

王晶
主编

解放军三〇九医院营养科
主治医师

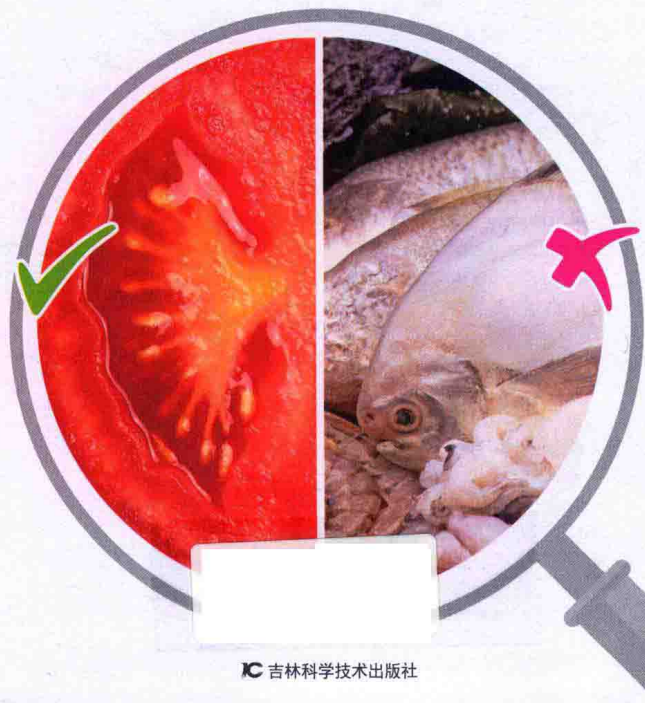


痛风

饮食宜忌速查

于建敏 / 解放军三〇九医院门诊部
主编 / 副主任

王晶 / 解放军三〇九医院营养科
主编 / 主治医师



图书在版编目(CIP)数据

痛风饮食宜忌速查 / 于建敏, 王晶主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5578-3410-4

I. ①痛… II. ①于… ②王… III. ①痛风—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261107号

痛风饮食宜忌速查

TONGFENG YINSHI YI-JI SUCHA

主 编 于建敏 王 晶

出版人 李 梁

责任编辑 孟 波 宿迪超 于潇涵

封面设计 杨 丹

制 版 悦然文化

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85652585

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3410-4

定 价 45.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

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。

然而，随着生活条件的提高，物质生活的丰富，人们越来越追求生活的品质，尤其是美食，酒肉过量导致痛风已不再是帝王将相的专利，越来越多的人患上痛风，其中大多数患者为男性。

针对痛风与饮食的关系，我们特别编撰了这本《痛风饮食宜忌速查》，让痛风患者的饮食更加健康。

全书共分为五部分，绪论部分为您介绍尿酸的来源、痛风的分类、哪些人易患痛风、怎样预防痛风反复发作等，让您全面了解痛风，更好地预防痛风；第一章为您详细阐述了痛风饮食调养的总原则，如多喝水，亲近低嘌呤、适量中嘌呤、远离高嘌呤食物，每天摄入 25~30 克膳食纤维，多吃高钾食物，多吃富含维生素 C 的蔬果等，让您的日常饮食有据可依；第二章为您详细介绍了 66 种低、中嘌呤食物及 18 种不宜食用的高嘌呤食物，8 种中药不仅可以为您缓解痛风症状，还不会对身体造成负担；第三章针对痛风易患的并发症，推荐了适合的饮食原则及宜吃食物和忌吃食物，有效预防和控制痛风并发症；第四章针对痛风急性期和缓解期的饮食，提出了宜吃和忌吃什么，还特别列出了一周食谱，使痛风患者一目了然，科学饮食。

相信有了本书的指导，您不仅能吃得随心所欲，还能轻轻松松地不让痛风再次上演。



绪论

明明白白看痛风

痛风发生的物质基础：尿酸	12	痛风发作的特征	19
痛风的分类	14	高尿酸血症≠痛风	20
痛风，到底有多“痛”	15	预防痛风发作的要点	21
痛风可分为四期	16	为什么痛风反复发作	22
容易得痛风的人群	17	痛风能根治吗	24
痛风都是吃出来的吗	18		

第一章

痛风饮食调养原则知多少

痛风的饮食原则	26	胆固醇每天不超过 200 毫克	36
痛风急性期和缓解期的饮食要点	28	想放心吃肉，这三招要记住	37
降尿酸，首先要养成多喝水的习惯	30	每天摄入 25~30 克膳食纤维	38
糖类每天的供给量占总热量的		用烹调小窍门减少食物中的嘌呤含量	40
50%~55%	31	用豆制品替代一部分鱼肉	42
亲近低嘌呤，适量中嘌呤，		高盐阻碍尿酸排泄，	
远离高嘌呤	32	学会控制盐的摄入量	43
蛋白质以植物蛋白为主，		多吃高钾食物，促进尿酸排泄	45
动物蛋白为辅	34	多吃富含维生素 C 的蔬果，碱化尿液	46
脂肪摄入量以每天 50 克左右为宜	35	痛风饮食避开九大误区	47

第二章

痛风患者的日常饮食宜忌

谷薯类

- | | | | | | |
|------|----------------|----|-------|-----------------|----|
| ✓ 小麦 | 低嘌呤精制面食，适合痛风患者 | 50 | ✓ 玉米 | 利尿消肿，避免尿酸在体内沉积 | 60 |
| ✓ 大米 | 糖类的主要来源 | 52 | ✓ 黑米 | 补肾，改善新陈代谢 | 62 |
| ✓ 小米 | 利于体内水液代谢 | 54 | ✓ 薏米 | 清热利尿，促进尿酸排出 | 64 |
| ✓ 荞麦 | 碱化尿液，扩张血管 | 56 | ✓ 赤小豆 | 食物中的“利尿药” | 66 |
| ✓ 糯米 | 缓解痛风症状 | 58 | ✓ 红薯 | 痛风合并肥胖患者的减肥“良药” | 68 |





蔬菜类

- | | | | | | |
|-------|------------------|----|-------|---------------|-----|
| ✓ 白菜 | · 碱化尿液, 促进尿酸排出 | 70 | ✓ 胡萝卜 | · 预防痛风并发 | |
| ✓ 空心菜 | · 碱化尿液, 预防肠道菌群失调 | 72 | | · 心脑血管疾病 | 92 |
| ✓ 卷心菜 | · 痛风患者的理想食物 | 74 | ✓ 白萝卜 | · 碱化尿液, 降血压 | 94 |
| ✓ 芹菜 | · 很适合痛风急性期患者 | 76 | ✓ 青椒 | · 预防痛风并发症 | 96 |
| ✓ 茄子 | · 活血消肿, 祛风通络 | 78 | ✓ 番茄 | · 溶解更多尿酸 | 98 |
| ✓ 茼蒿 | · 防止尿酸性结石的形成 | 80 | ✓ 莴笋 | · 利尿消炎, 激活胰岛素 | 100 |
| ✓ 芥菜 | · 解热降压, 缓解痛风症状 | 82 | ✗ 油菜 | | 102 |
| ✓ 苦瓜 | · 降糖减肥, 预防痛风并发症 | 84 | ✗ 茼蒿 | | 102 |
| ✓ 黄瓜 | · 清热利尿, 减肥瘦身 | 86 | ✗ 黄豆芽 | | 102 |
| ✓ 冬瓜 | · 促进多余尿酸排出 | 88 | ✗ 芦笋 | | 103 |
| ✓ 丝瓜 | · 利尿强心, 美颜 | 90 | ✗ 香菇 | | 103 |
| | | | ✗ 金针菇 | | 103 |

水果类

- ✓ 樱桃 · 缓解痛风性关节炎 104
- ✓ 猕猴桃 · 防止体内尿酸升高 106
- ✓ 苹果 · 改善体内酸碱环境 108
- ✓ 梨 · 预防痛风性关节炎 110
- ✓ 桃 · 利尿, 辅助降血压 112
- ✓ 柠檬 · 预防痛风性肾结石 114
- ✓ 橙子 · 富含维生素C可降尿酸 116
- ✓ 橘子 · 防止动脉硬化 118
- ✓ 西瓜 · 利尿消肿, 降尿酸 120
- ✓ 哈密瓜 · 利尿, 加速尿酸排出 122
- ✓ 葡萄 · 清热利尿, 保护心脑血管 124
- ✓ 菠萝 · 溶解沉积的尿酸盐 126
- ✓ 番石榴 · 适宜痛风并发
糖尿病患者 128
- ✓ 芒果 · 适合痛风并发高血压患者 130
- ✓ 香蕉 · 适合痛风并发肥胖者 132
- ✓ 杨桃 · 降低血压, 缓和糖尿病 134
- ✓ 李子 · 利尿, 保护肝脏 136
- ✓ 木瓜 · 缓解关节肿痛 138
- ✓ 红枣 · 保护痛风患者的心脑血管 140



肉蛋类

- ✓ 鸡肉 · 提高痛风患者抵抗力 142
- ✓ 牛肉 · 痛风缓解期的营养补给 144
- ✓ 羊肉 · 保护痛风患者的肾脏 146
- ✓ 兔肉 · 低脂肪和胆固醇，护血管 148
- ✓ 鸡蛋 · 为痛风患者补充优质蛋白 150
- ✓ 猪血 · 低嘌呤，预防动脉硬化 152
- ✗ 猪肝 153
- ✗ 猪肠 153
- ✗ 鸡肝 153

水产类

- ✓ 蟹 · 舒筋活络，祛风利湿 154
- ✓ 鳝鱼 · 通利关节，降血糖 156
- ✓ 海参 · 低嘌呤海产品，补肾利尿 158
- ✓ 海蜇 · 降低血压，护心 160
- ✓ 鲑鱼 · 提供多不饱和脂肪酸 162
- ✓ 鲈鱼 · 健脾补肾，利于滋补 164
- ✗ 鲢鱼 165
- ✗ 牡蛎 165
- ✗ 干贝 165
- ✗ 沙丁鱼 166
- ✗ 凤尾鱼 166
- ✗ 河蚌 166
- ✗ 带鱼 167
- ✗ 鲳鱼 167
- ✗ 乌鱼 167



其他类

- ✓ **黑木耳** · 适合痛风并发
高脂血症患者 168
- ✓ **豆腐** · 痛风患者的“植物肉” 170
- ✓ **绿茶** · 利尿，降压，降脂 172
- ✓ **蜂蜜** · 保护心脑血管 174
- ✓ **醋** · 软化血管，降低胆固醇 176
- ✓ **酱油** · 利于心脑血管疾病的预防 178
- ✓ **姜** · 活血消肿，祛风通络 180
- ✓ **蒜** · 防止血栓形式，
抑制胆固醇的沉积 182
- ✓ **橄榄油** · 预防痛风并发症 184
- ✓ **花生油** · 适合痛风合并
动脉粥样硬化者 186
- ✓ **腰果** · 预防心脑血管疾病 188
- ✓ **杏仁** · 降低多种痛风并发症 190
- ✓ **黑芝麻** · 促进胆固醇代谢 192
- ✓ **莲子** · 利肾护心利康复 194



中药类

- ✓ **茯苓** · 降尿酸，通利关节 196
- ✓ **桃仁** · 有助于缓解痛风症状 198
- ✓ **菊花** · 减少尿酸的生成 200
- ✓ **荷叶** · 帮助痛风患者减轻体重 202
- ✓ **黄芪** · 有显著的利尿作用 204
- ✓ **当归** · 有效防治痛风并发肾病 206
- ✓ **百合** · 有助于缓解
痛风性关节炎炎症 208
- ✓ **玉米须** · 增加尿量，
促进尿酸排出 210

第三章

痛风并发症患者的饮食宜忌

痛风并发高血压	212	痛风并发冠心病	218
痛风并发高脂血症	214	痛风并发肾病	220
痛风并发肥胖症	216	痛风并发糖尿病	222

第四章

痛风急性期和缓解期饮食宜忌

痛风急性期的饮食宜忌	226	痛风缓解期饮食宜忌	230
痛风急性期低嘌呤食物组合	228	痛风缓解期中嘌呤食物组合	232

附录 1 痛风患者需要做哪些检查	233
------------------	-----

附录 2 常见食物嘌呤含量表	235
----------------	-----

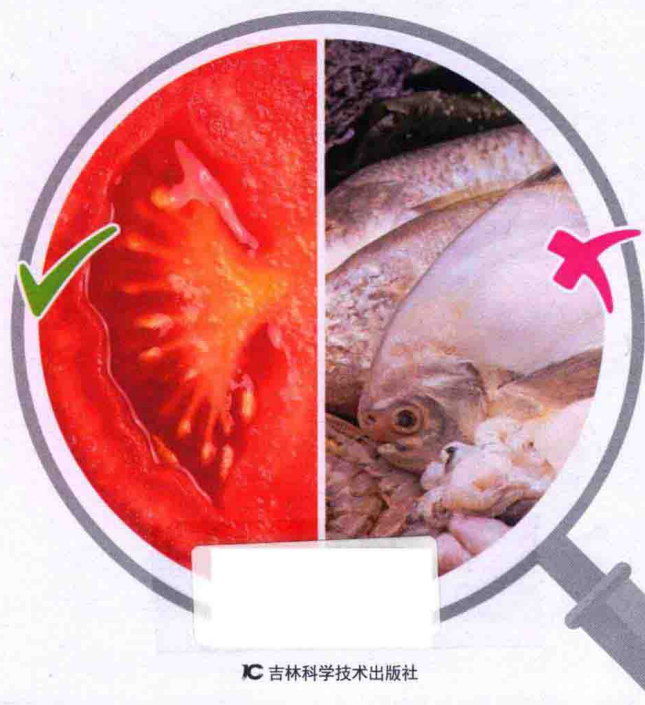
附录 3 痛风患者用药指导	238
---------------	-----

痛风

饮食宜忌速查

于建敏 / 解放军三〇九医院门诊部
主编 / 副主任

王晶 / 解放军三〇九医院营养科
主编 / 主治医师



图书在版编目(CIP)数据

痛风饮食宜忌速查 / 于建敏, 王晶主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5578-3410-4

I. ①痛… II. ①于… ②王… III. ①痛风—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261107号

痛风饮食宜忌速查

TONGFENG YINSHI YI-JI SUCHA

主 编 于建敏 王 晶

出 版 人 李 梁

责任编辑 孟 波 宿迪超 于潇涵

封面设计 杨 丹

制 版 悦然文化

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85652585

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3410-4

定 价 45.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

P 前言 PREFACE

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。

然而，随着生活条件的提高，物质生活的丰富，人们越来越追求生活的品质，尤其是美食，酒肉过量导致痛风已不再是帝王将相的专利，越来越多的人患上痛风，其中大多数患者为男性。

针对痛风与饮食的关系，我们特别编撰了这本《痛风饮食宜忌速查》，让痛风患者的饮食更加健康。

全书共分为五部分，绪论部分为您介绍了尿酸的来源、痛风的分类、哪些人易患痛风、怎样预防痛风反复发作等，让您全面了解痛风，更好地预防痛风；第一章为您详细阐述了痛风饮食调养的总原则，如多喝水，亲近低嘌呤、适量中嘌呤、远离高嘌呤食物，每天摄入 25~30 克膳食纤维，多吃高钾食物，多吃富含维生素 C 的蔬果等，让您的日常饮食有据可依；第二章为您详细介绍了 66 种低、中嘌呤食物及 18 种不宜食用的高嘌呤食物，8 种中药不仅可以为您缓解痛风症状，还不会对身体造成负担；第三章针对痛风易患的并发症，推荐了适合的饮食原则及宜吃食物和忌吃食物，有效预防和控制痛风并发症；第四章针对痛风急性期和缓解期的饮食，提出了宜吃和忌吃什么，还特别列出了一周食谱，使痛风患者一目了然，科学饮食。

相信有了本书的指导，您不仅能吃得随心所欲，还能轻轻松松地不让痛风再次上演。



绪论

明明白白看痛风

痛风发生的物质基础：尿酸	12	痛风发作的特征	19
痛风的分类	14	高尿酸血症≠痛风	20
痛风，到底有多“痛”	15	预防痛风发作的要点	21
痛风可分为四期	16	为什么痛风反复发作	22
容易得痛风的人群	17	痛风能根治吗	24
痛风都是吃出来的吗	18		

第一章

痛风饮食调养原则知多少

痛风的饮食原则	26	胆固醇每天不超过 200 毫克	36
痛风急性期和缓解期的饮食要点	28	想放心吃肉，这三招要记住	37
降尿酸，首先要养成多喝水的习惯	30	每天摄入 25~30 克膳食纤维	38
糖类每天的供给量占总热量的		用烹调小窍门减少食物中的嘌呤含量	40
50%~55%	31	用豆制品替代一部分鱼肉	42
亲近低嘌呤，适量中嘌呤，		高盐阻碍尿酸排泄，	
远离高嘌呤	32	学会控制盐的摄入量	43
蛋白质以植物蛋白为主，		多吃高钾食物，促进尿酸排泄	45
动物蛋白为辅	34	多吃富含维生素 C 的蔬果，碱化尿液	46
脂肪摄入总量以每天 50 克左右为宜	35	痛风饮食避开九大误区	47

第二章

痛风患者的日常饮食宜忌

谷薯类

- | | | | |
|------------------------------|----|-------------------------------|----|
| ✓ 小麦 · 低嘌呤精制面食，适合痛风患者 | 50 | ✓ 玉米 · 利尿消肿，避免尿酸在体内沉积 | 60 |
| ✓ 大米 · 糖类的主要来源 | 52 | ✓ 黑米 · 补肾，改善新陈代谢 | 62 |
| ✓ 小米 · 利于体内水液代谢 | 54 | ✓ 薏米 · 清热利尿，促进尿酸排出 | 64 |
| ✓ 荞麦 · 碱化尿液，扩张血管 | 56 | ✓ 赤小豆 · 食物中的“利尿药” | 66 |
| ✓ 糯米 · 缓解痛风症状 | 58 | ✓ 红薯 · 痛风合并肥胖患者的减肥“良药” | 68 |





蔬菜类

- | | | | | | |
|-------|---------------|----|-------|--------------|-----|
| ✓ 白菜 | · 碱化尿液，促进尿酸排出 | 70 | ✓ 胡萝卜 | · 预防痛风并发 | |
| ✓ 空心菜 | · 碱化尿液，预防肠道菌 | | | 心脑血管疾病 | 92 |
| | 群失调 | 72 | ✓ 白萝卜 | · 碱化尿液，降血压 | 94 |
| ✓ 卷心菜 | · 痛风患者的理想食物 | 74 | ✓ 青椒 | · 预防痛风并发症 | 96 |
| ✓ 芹菜 | · 很适合痛风急性期患者 | 76 | ✓ 番茄 | · 溶解更多尿酸 | 98 |
| ✓ 茄子 | · 活血消肿，祛风通络 | 78 | ✓ 莴笋 | · 利尿消炎，激活胰岛素 | 100 |
| ✓ 苋菜 | · 防止尿酸性结石的形成 | 80 | ✗ 油菜 | | 102 |
| ✓ 芥菜 | · 解热降压，缓解痛风症状 | 82 | ✗ 茼蒿 | | 102 |
| ✓ 苦瓜 | · 降糖减肥，预防痛风 | | ✗ 黄豆芽 | | 102 |
| | 并发症 | 84 | ✗ 芦笋 | | 103 |
| ✓ 黄瓜 | · 清热利尿，减肥瘦身 | 86 | ✗ 香菇 | | 103 |
| ✓ 冬瓜 | · 促进多余尿酸排出 | 88 | ✗ 金针菇 | | 103 |
| ✓ 丝瓜 | · 利尿强心，美颜 | 90 | | | |