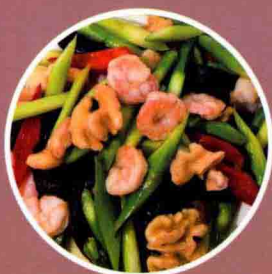
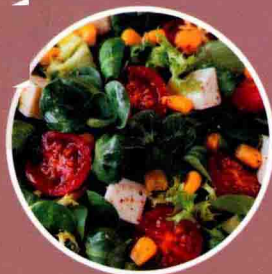




控制痛风

从饮食开始

何富乐 谢英彪◎主 编

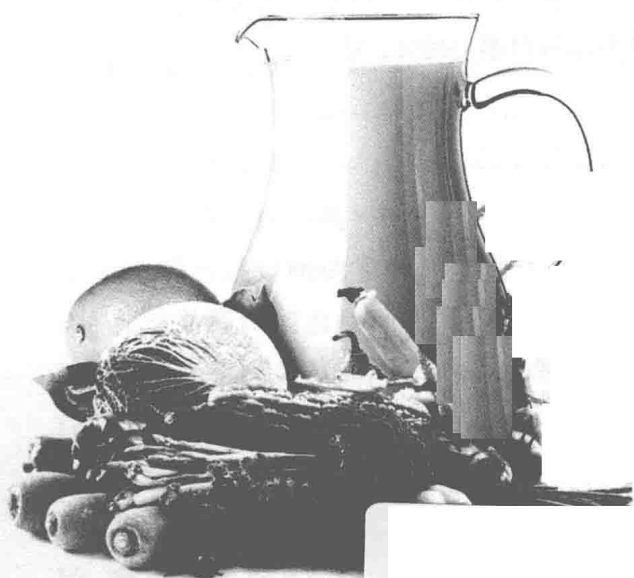


控制总热量摄入
控制总脂肪量及饱和脂肪酸的比例
控制易引起血压升高的物质
增加膳食纤维的摄取
摄取适量优质蛋白

 金盾出版社

控制痛风从饮食开始

主 编	何富乐	谢英彪	
副主编	胡美兰	黄 昊	
编著者	斯红萍	舒彩敏	何赢伟
	沈彩彬	应艳新	刘 玥
	毛相荧	吴 臻	沈 诺
	郑梨艳	戴碧荣	王雪娜
	吕梦奕	练镜如	祁思敏



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了痛风的病因、病理、临床表现、诊断及化验室检查等基础知识,详细介绍了痛风患者采用茶饮方、米粥方、汤羹方、菜肴方、主食方、饮料方、果菜方控制痛风的具体方法和控制痛风相关症状的食疗方等内容。本书实用性强,深入浅出,集科学性、知识性、趣味性于一体,适合痛风患者及大众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

控制痛风从饮食开始/何富乐,谢英彪主编.—北京:金盾出版社,2017.7
ISBN 978-7-5186-1270-3

I. ①控… II. ①何…②谢… III. ①痛风—防治 IV. ①R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 066062 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:16.75 字数:230 千字

2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:55.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、痛风的基础知识

1. 什么是痛风	(1)
2. 痛风的发病机制是什么	(3)
3. 痛风的形成与哪些因素有关	(5)
4. 痛风易侵犯哪些人	(5)
5. 什么是痛风石	(6)
6. 痛风如何分类	(7)
7. 什么是痛风结节	(8)
8. 什么是痛风性肾病	(8)
9. 慢性痛风性肾病的发病机制是什么	(9)
10. 什么是高尿酸血症	(10)
11. 急性痛风性关节炎的发病机制是什么	(11)
12. 老年痛风有何特点	(12)
13. 怎样减少痛风性肾病的发生	(13)
14. 痛风有哪些并发症	(14)
15. 痛风患者主要的死亡原因是什么	(15)
16. 如何早期发现痛风	(16)
17. 痛风是不是终身性疾病	(17)
18. 判断痛风治疗是否有效的指标有哪些	(17)

19. 痛风的预后如何	(18)
20. 痛风有何临床表现	(18)
21. 急性痛风性关节炎有何临床表现	(20)
22. 慢性痛风性关节炎有何临床表现	(20)
23. 急性梗阻性肾病有何临床表现	(21)
24. 尿酸性泌尿系结石有何临床表现	(21)
25. 痛风石有何临床表现	(22)
26. 痛风初次发作有何临床表现	(23)
27. 痛风性肾病有哪些临床表现	(23)
28. 老年急性痛风的临床表现有什么特点	(24)
29. 老年慢性痛风的临床表现有什么特点	(25)
30. 如何诊断痛风	(26)
31. 美国风湿病协会诊断痛风标准	(27)
32. 痛风的中医诊断标准	(27)
33. 痛风要与哪些疾病鉴别诊断	(28)
34. 痛风患者要做哪些实验室检查	(31)
35. 痛风患者要做哪些影像学检查	(34)
36. 血尿酸增高就是痛风吗	(35)
37. 有的患者痛风发作为何血尿酸不高	(36)

二、合理饮食防治痛风

1. 痛风患者的饮食原则是什么	(38)
2. 痛风患者如何选择食物	(39)
3. 痛风患者的饮食要注意什么	(40)
4. 痛风患者的饮食怎样调节	(41)
5. 涮火锅会诱发痛风病吗	(42)
6. 痛风患者对豆制品如何限制	(43)

7. 哪两种含蛋白质高的食物最适合痛风患者	(44)
8. 痛风患者可以吃水果吗	(45)
9. 痛风患者对调味品有限制吗	(45)
10. 痛风患者对食用油有限制吗	(46)
11. 痛风患者饮水应注意什么	(46)
12. 痛风患者可以多喝茶吗	(47)
13. 痛风患者合并肥胖症在饮食上要注意什么	(48)
14. 痛风患者合并糖尿病在饮食上要注意什么	(48)
15. 痛风患者合并高血压在饮食上要注意什么	(50)
16. 痛风患者合并高脂血症在饮食上要注意什么	(50)
17. 痛风患者合并冠心病在饮食上要注意什么	(51)
18. 粳米对痛风患者有什么好处	(52)
19. 玉米对痛风患者有什么好处	(53)
20. 粟米对痛风患者有什么好处	(53)
21. 糯米对痛风患者有什么好处	(54)
22. 大麦对痛风患者有什么好处	(54)
23. 小麦对痛风患者有什么好处	(56)
24. 燕麦对痛风患者有什么好处	(56)
25. 莜麦对痛风患者有什么好处	(57)
26. 荞麦对痛风患者有什么好处	(58)
27. 高粱对痛风患者有什么好处	(58)
28. 马铃薯对痛风患者有什么好处	(59)
29. 红薯对痛风患者有什么好处	(60)
30. 荸荠对痛风患者有什么好处	(61)
31. 牛奶对痛风患者有什么好处	(61)
32. 鸡蛋对痛风患者有什么好处	(62)
33. 猪血对痛风患者有什么好处	(63)
34. 青菜对痛风患者有什么好处	(64)

- 35. 大白菜对痛风患者有什么好处 (64)
- 36. 卷心菜对痛风患者有什么好处 (65)
- 37. 菜花对痛风患者有什么好处 (65)
- 38. 苋菜对痛风患者有什么好处 (66)
- 39. 雪里蕻对痛风患者有什么好处 (66)
- 40. 茼蒿对痛风患者有什么好处 (67)
- 41. 芹菜对痛风患者有什么好处 (67)
- 42. 蕹菜对痛风患者有什么好处 (68)
- 43. 韭菜对痛风患者有什么好处 (69)
- 44. 番茄对痛风患者有什么好处 (69)
- 45. 茄子对痛风患者有什么好处 (70)
- 46. 黄瓜对痛风患者有什么好处 (70)
- 47. 冬瓜对痛风患者有什么好处 (71)
- 48. 丝瓜对痛风患者有什么好处 (71)
- 49. 南瓜对痛风患者有什么好处 (72)
- 50. 苦瓜对痛风患者有什么好处 (72)
- 51. 胡萝卜对痛风患者有什么好处 (73)
- 52. 萝卜对痛风患者有什么好处 (73)
- 53. 西蓝花对痛风患者有什么好处 (74)
- 54. 青椒对痛风患者有什么好处 (74)
- 55. 洋葱对痛风患者有什么好处 (75)
- 56. 葱对痛风患者有什么好处 (76)
- 57. 大蒜对痛风患者有什么好处 (76)
- 58. 生姜对痛风患者有什么好处 (77)
- 59. 黑木耳对痛风患者有什么好处 (77)
- 60. 杧果对痛风患者有什么好处 (78)
- 61. 橙子对痛风患者有什么好处 (78)
- 62. 葡萄对痛风患者有什么好处 (78)

63. 石榴对痛风患者有什么好处	(79)
64. 桃子对痛风患者有什么好处	(79)
65. 枇杷对痛风患者有什么好处	(80)
66. 菠萝对痛风患者有什么好处	(80)
67. 李子对痛风患者有什么好处	(81)
68. 茶对痛风患者有什么好处	(81)
69. 蜂蜜对痛风患者有什么好处	(81)
70. 薏苡仁对痛风患者有什么好处	(82)
71. 海蜇对痛风患者有什么好处	(82)
72. 山药对痛风患者有什么好处	(83)
73. 茯苓对痛风患者有什么好处	(83)
74. 芦笋对痛风患者有什么好处	(84)

三、饮食治疗痛风

(一) 痛风患者的食疗原则	(85)
(二) 控制痛风茶饮方	(87)
姜汁蜂蜜饮	(87)
香蕉山楂饮	(87)
陈皮茶	(87)
陈皮山楂饮	(88)
橘杏丝瓜饮	(88)
橘核饮	(88)
柑枣饮	(88)
橙饮	(89)
桃花瓜仁茶	(89)
桃饮	(89)
菠萝柠檬茶	(90)
芹枣茶	(90)
大枣糖茶	(90)
大枣姜糖茶	(90)
大枣黑木耳茶	(91)
大枣猕猴桃茶	(91)
桂圆大枣茶	(91)
苦瓜绿茶	(92)
莲心茶	(92)
香蕉茶	(92)
芹菜大枣茶	(92)
泽泻乌龙茶	(93)



控制痛风从饮食开始

陈葫芦茶	(93)	葡萄藕汁蜜饮	(96)
薏苡仁大枣绿茶	(93)	白果蜜糖饮	(96)
荞麦蜜茶	(94)	李蜜饮	(96)
香蕉蜜茶	(94)	白茄子蜜饮	(97)
白萝卜蜜饮	(94)	刺梨蜜饮	(97)
马铃薯蜂蜜饮	(95)	松子核桃蜜饮	(97)
红茶蜜饮	(95)	番茄蜜汁	(98)
木瓜蜜饮	(95)	枸杞叶蜜汁	(98)
牛奶葱白蜜饮	(95)	茯苓菊花茶	(98)
姜汁小麦蜜饮	(96)	茯苓松子茶	(98)
(三)控制痛风米粥方		(99)	
韭菜子粥	(99)	鸡金赤小豆粥	(104)
柿叶山楂粥	(99)	荸荠薏苡仁粥	(105)
焦三仙粥	(99)	牛奶梨片粥	(105)
荷叶粥	(100)	三宝蛋黄粥	(105)
冬瓜玉米面粥	(100)	皮蛋葛粉粥	(106)
粟米粥	(100)	青菜薏苡仁粥	(106)
水果什锦粥	(101)	芹菜粥	(106)
大麦粥	(101)	韭菜粥	(107)
糯米麦粥	(101)	茄子粥	(107)
大麦马铃薯粥	(102)	黄瓜粥	(107)
小麦大枣桂圆粥	(102)	冬瓜粥	(108)
麦片百合粥	(102)	莜麦南瓜粥	(108)
燕麦赤豆粥	(103)	苦瓜粥	(108)
燕麦玉米粥	(103)	胡萝卜粥	(109)
高粱米粥	(103)	葱白粥	(109)
百合杏仁赤小豆粥	(104)	干姜粥	(109)
赤小豆薏苡仁粥	(104)	生姜大枣糯米粥	(109)

桂圆桑椹粥	(110)	白茯苓粥	(110)
山药薏苡仁粥	(110)	芦笋胡萝卜粥	(111)
(四)控制痛风汤羹方	(111)		
赤小豆葫芦羹	(111)	苹果西米羹	(119)
海蜇荸荠汤	(112)	烩什锦果羹	(119)
生姜韭牛奶羹	(112)	香蕉羹	(119)
牛奶芝麻蜂蜜羹	(112)	香蕉牛奶羹	(120)
牛奶鸡蛋汤	(112)	什锦果羹	(120)
蛋蓉玉米羹	(113)	银耳橘羹	(120)
菜花芙蓉蛋羹	(113)	桂花银耳柑羹	(121)
雪花果羹	(114)	桂花甜橙羹	(121)
藕丝蛋羹	(114)	樱桃桂圆甜汤	(121)
丝瓜鸡蛋汤	(114)	百合枇杷羹	(122)
平菇鸡蛋汤	(115)	菠萝羹	(122)
青菜鸡蛋汤	(115)	李子羹	(122)
菊叶蛋汤	(116)	西瓜汤	(123)
冬瓜蛋花汤	(116)	二皮汤	(123)
黑木耳蛋汤	(116)	葫芦双皮汤	(123)
车前绿薤汤	(117)	补气活血汤	(124)
番茄银耳羹	(117)	胡萝卜大枣汤	(124)
黄瓜鸡蛋汤	(117)	薏苡仁山楂汤	(124)
双耳汤	(118)	荸荠海蜇羹	(125)
荸荠黑木耳羹	(118)	百合芦笋汤	(125)
(五)控制痛风菜肴方	(126)		
什锦玉米烩	(126)	丝瓜面筋	(128)
甜酒酿山药	(126)	翡翠素鸡丝	(128)
红扒素肘子	(126)	素什锦	(128)
核桃素鸡块	(127)	素桂花肉	(129)

烩三元	(129)	凉拌苦瓜	(141)
橄榄红薯	(130)	炒苦瓜辣椒	(141)
宫保素丁	(130)	凉拌胡萝卜丝	(142)
荠香雪梨果	(131)	奶油三色萝卜球	(142)
奶汁冬瓜	(131)	葱油萝卜丝	(143)
奶白玉米粉冻	(131)	酸辣萝卜丝	(143)
黄花菜炒鸡蛋	(132)	糖醋萝卜卷	(143)
咸蛋黄烧茄子	(132)	凉拌西蓝花	(144)
鱼香青菜	(133)	凉拌三丝	(144)
青菜炒平菇	(133)	青柿椒炒黄瓜	(145)
糖醋三丝	(133)	青椒金针菇煲	(145)
酸甜泡菜	(134)	素炒洋葱丝	(145)
素炒卷心菜	(134)	葱油双脆	(146)
素咕噜肉	(135)	糖醋蒜	(146)
猴头烧菜花	(135)	蒜蓉马齿苋	(147)
蒜味绿苋叶	(136)	凉拌双耳	(147)
雪里蕻炒茭白	(136)	木耳炒面筋	(147)
茼蒿炒萝卜	(136)	双耳蘑菇	(148)
凉拌芹菜	(137)	八宝苹果	(148)
香脆芹叶	(137)	葡萄干酿苹果	(149)
蕹菜三菇	(138)	莲蓬香蕉	(149)
笋椒番茄	(138)	什锦香蕉丁	(150)
拌茄泥	(138)	山楂雪梨丝	(150)
酱油茄子	(139)	梨脆双丝	(150)
粉皮黄瓜	(139)	八宝梨罐	(151)
麻蓉冬瓜	(140)	芒果冻	(152)
甜椒炒丝瓜	(140)	金丝黄橘	(152)
锅烧丝瓜	(141)	葡萄蜜汁藕	(152)

薄荷鲜桃	(153)	菠萝杏仁冻	(155)
雪塌桃脯	(153)	菠萝烧面筋	(155)
樱桃杏仁冻	(154)	糖醋熘翠衣	(155)
枇杷银耳	(154)		
(六)控制痛风主食方	(156)		
什锦果汁饭	(156)	燕麦小甜饼	(166)
青菜饭	(156)	莜麦面条	(167)
木樨金饭	(157)	莜麦花粉苡仁饼	(167)
炸藕饺	(157)	荞麦甜烙饼	(168)
桂花玉米笋	(158)	山楂荞麦饼	(168)
奶黄糯米糍	(158)	拌荞麦面	(168)
大麦饭	(159)	高粱南瓜饼	(169)
奶汤茭白汤面	(159)	油茶面	(169)
番茄炒面	(159)	高粱米饭	(170)
什锦素包	(160)	拨鱼面	(170)
果酱面包	(160)	金银饭	(170)
素炒饼	(161)	红薯薄饼	(171)
酸奶薄煎饼	(161)	荸荠糯米糕	(171)
油酥烧饼	(161)	椰酱蛋泡夹	(171)
丁香饼	(162)	芝麻白果	(172)
烤酥饼	(162)	蛋卷山楂糕	(172)
甜酥烧饼	(163)	三色蛋糕	(173)
大虾酥	(163)	玉米南瓜饼	(173)
百果油糕	(164)	蜜橘元宵	(173)
素馅蒸饺	(164)	橙子汤圆	(174)
炸春卷	(165)	菠萝糯米饭	(174)
层酥包苹果	(165)	藕梨蒸饼	(175)
叉烧酥	(166)	茯苓莲子糕	(175)

茯苓蒸饺	(175)	参苓山药元宵	(176)
(七)控制痛风饮料方		(176)	
山楂鸳鸯酪	(176)	蜜汁桃	(183)
杏仁奶露	(177)	冰淇淋桃	(183)
橘乳西米露	(177)	桃花酒	(183)
鲜果珍珠露	(177)	枇杷滋露	(184)
牛奶核桃仁冲鸡蛋	(178)	甜瓜牛奶	(184)
蒸芙蓉奶杯	(178)	茶叶冰	(184)
苹果藕粉	(178)	荷叶藕节蜜煎	(185)
香蕉酸奶茶	(179)	芹菜蜂蜜煎	(185)
香蕉冰淇淋	(179)	山楂桃仁露	(185)
鸡蛋香蕉奶	(179)	猕猴桃露	(186)
鸭梨萝卜膏	(180)	花粉蜜	(186)
雪梨膏	(180)	桂圆姜枣蜜	(186)
鸭梨冰淇淋	(180)	山药核桃蜜	(187)
橘子蛋蜜乳	(181)	西瓜姜蜜	(187)
橘汁冰淇淋	(181)	绿茶鸡蛋蜜	(187)
橙子煎	(181)	核桃蜂蜜	(188)
橙子奶露	(182)	葛根姜蜜	(188)
葡萄牛奶	(182)	百合糖浆	(188)
葡萄冻	(182)		
(八)控制痛风果菜汁		(188)	
蛋乳橙子汁	(188)	冰糖萝卜汁	(191)
牛奶苹果汁	(189)	苹果芹菜柠檬汁	(191)
杏仁牛奶汁	(189)	香蕉茶汁	(191)
牛奶葡萄汁	(190)	多味香蕉果汁	(192)
牛奶甜瓜汁	(190)	香蕉胚芽汁	(192)
茼蒿蛋白饮	(190)	奶味香蕉汁	(192)

雪梨浆	(193)	菠萝梨汁	(197)
雪梨百合饮	(193)	鲜李汁	(197)
五汁饮	(193)	西瓜番茄汁	(197)
西瓜雪梨饮	(193)	西瓜汁	(198)
雪梨番茄汁	(194)	香瓜菠萝汁	(198)
梨藕汁	(194)	胡萝卜蜜汁	(198)
子木瓜汁	(194)	牛奶蛋蜜汁	(198)
鲜橘汁	(195)	苹果菜蜜汁	(199)
牛奶橘汁	(195)	姜蜜汁	(199)
甜橙汁	(195)	萝卜橘子汁	(199)
鲜桃子汁	(196)	马齿苋蜜汁	(200)
樱桃汁	(196)	果菜蜜汁	(200)
菠萝蛋白汁	(196)		

四、痛风相关症状的食疗

(一)高尿酸血症的调养食方	(201)
佛手蒸饺	(202)
猪板油烧青菜	(202)
甜拌菜心	(203)
炆芹菜	(203)
芹菜炒鸡蛋	(203)
番茄荸荠	(204)
糖醋黄瓜	(204)
素熬冬瓜	(205)
扒苹果	(205)
樱桃西米粥	(205)
茯苓山药羹	(206)
草薺牛膝蜜饮	(206)
车前草饮	(206)
牛膝黄柏茶	(207)
金银花薏苡仁粥	(207)
面粉百合粥	(208)
薏苡仁莲子百合粥	(208)
百合笋片熘白菜	(208)
炒乌梢蛇片	(209)
薏苡仁炖蛇肉	(209)
威灵仙蛇肉汤	(210)
土茯苓乌梢蛇汤	(210)

绿豆百合荷叶汤	(211)	知柏地黄蜜饮	(214)
冬瓜薏苡仁汤	(211)	骨碎补鹿角霜粉	(215)
桃红革薢饮	(212)	麻条山药	(215)
川牛膝威灵仙饮	(212)	核桃仁奶油炒蛋	(215)
鳖虫川芎糊	(213)	天麻杜仲粉	(216)
过桥全蝎	(213)	山药大枣蛇肉汤	(216)
壁虎鸡蛋	(214)		
(二) 痛风性关节炎的调养食方		(217)	
山慈姑蜜饮	(217)	什锦锅蒸	(219)
苹果皮粥	(218)	百合粥	(219)
苹果乳蛋蜜汁	(218)	秋水仙茶	(220)
樱桃羹	(219)	土茯苓粥	(220)
(三) 痛风合并高血压病的调养食方		(221)	
白菊花茶	(221)	玉米须粥	(224)
莲子核桃饮	(222)	东坡羹	(224)
三花饮	(222)	拌海蜇	(224)
胡萝卜海蜇粥	(222)	蛋皮芹卷	(225)
莲肉粥	(223)	菊花蒸茄子	(225)
葡萄粥	(223)	西湖莼菜汤	(226)
仙人掌猕猴桃玉米粥	(223)	玉米粉橘皮发糕	(226)
(四) 痛风合并冠心病的调养食方		(226)	
复方山楂饮	(227)	山楂陈皮消脂饮	(229)
甘菊饮	(227)	香蕉芹菜饮	(229)
花生玉米面茶	(227)	拨粥	(229)
蕉梗莲枣饮	(228)	大麦糯米粥	(230)
金橘萝卜蜜饮	(228)	黑木耳水果粥	(230)
菊花山楂茶	(228)	麦枣糯米粥	(230)
山楂茶	(228)	玉米山楂大枣粥	(231)

麦麸薏苡仁莲枣羹	(231)	黑木耳炒卷心菜	(233)
丝瓜黑木耳鸡蛋汤	(231)	蘑菇白菜	(233)
炒黑白菜	(232)	山楂荸荠	(233)
二冬油菜	(232)	鲜蘑冬瓜	(234)
(五) 痛风合并糖尿病的调养食方		(234)	
胡萝卜枸杞子茶	(235)	山楂胡萝卜丝	(237)
苦菊饮	(235)	素炒萝卜	(238)
芹菜苹果饮	(235)	蒜泥芝麻酱拌黄瓜	(238)
荸荠粥	(236)	粗粮面包	(239)
枸杞子粥	(236)	麦麸饼	(239)
萝卜粥	(236)	燕麦薏苡仁饼	(239)
燕麦糯米粥	(236)	苹果南瓜糊	(240)
拌苦瓜丝	(237)	番茄苦瓜汁	(240)
萝卜烧蘑菇	(237)	芹菜苹果柠檬汁	(240)
(六) 痛风合并高脂血症的调养食方		(241)	
草菇红茶	(242)	荠菜马齿苋汤	(245)
陈葫芦玉米须茶	(242)	山楂莲子汤	(246)
陈皮山楂乌龙茶	(242)	玉米赤豆薏苡仁羹	(246)
荷叶二皮饮	(242)	百合炒芹菜	(246)
荷叶橘皮乌龙茶	(243)	草菇拌双花	(247)
降脂减肥茶	(243)	草菇烧菱角	(247)
绞股蓝决明槐花饮	(243)	草菇丝瓜	(248)
白萝卜粥	(244)	果味黄瓜	(248)
红薯粥	(244)	口蘑炒玉兰片	(248)
陈茶粥	(244)	魔芋拌黄瓜	(249)
金银花粥	(244)	平菇煮藕	(249)
番茄冬瓜汤	(245)	清炖猴头菇	(249)
莲藕核桃汤	(245)	三鲜竹荪	(250)

双菇什锦	(250)	麦麸山楂糕	(251)
鲜菇烧冬瓜	(251)	大蒜萝卜汁	(251)