

降低嘌呤尿酸的 痛风巧吃法

北京协和医院营养科主管营养师
李宁 主编

| 与食物对话，远离痛风的饮食疗养法。



汉竹编著·健康爱家系列

降低嘌呤尿酸的

痛风

巧吃法

李 宁 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

降低嘌呤尿酸的痛风巧吃法 / 李宁主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.12

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5713-0497-3

I. ①降… II. ①李… III. ①痛风—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 149463 号



降低嘌呤尿酸的痛风巧吃法

主 编 李 宁
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋
特 邀 编 辑 李佳昕 苏清书 张 欢
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 刘文洋

出 版 发 行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 合肥精艺印刷有限公司

开 本 715 mm × 868 mm 1/16
印 张 14
字 数 280 000
版 次 2019年12月第1版
印 次 2019年12月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5713-0497-3
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

第一章

记住忌口，痛风饮食安排不复杂

痛风忌口原则要知晓	16
忌吃高嘌呤食物	16
忌过量摄入热量	16
忌过量摄入高糖食物	16
忌过量摄入蛋白质	17
忌过量摄入脂肪	17
忌过量摄入盐	17
痛风饮食忌这些	18
忌饮酒	18
忌饮用纯净水	18
忌吃强烈刺激的调味品或香料	18
忌口渴才喝水	19
忌用影响尿酸排泄的药物	19
忌喝火锅汤	19



第二章

远离痛风，从低嘌呤食物开始

嘌呤摄入准则.....	22	西葫芦.....	38
揭秘：嘌呤、尿酸、痛风三者的关系 ...	22	西红柿炒西葫芦·西葫芦鸡蛋饼·糖醋	
嘌呤是什么	22	西葫芦丝.....	39
嘌呤的来源	22	苦瓜	40
尿酸是什么	23	苦瓜鸡蛋饼·五味苦瓜·苦瓜拌芹菜.....	41
嘌呤和尿酸是怎么把痛风招来的	23	黄瓜	42
摄入低嘌呤食物更好	24	黄瓜木耳汤·麻酱素什锦·黄瓜	
食物按照嘌呤含量分成三个等级	24	苹果饮.....	43
痛风急性发作期饮食原则	25	冬瓜	44
痛风缓解期饮食原则	25	冬瓜小丸子·胭脂冬瓜球·冬瓜粥.....	45
蔬菜及菌菇类.....	26	小白菜冬瓜汤·冬瓜鲤鱼汤.....	46
痛风慎食、限量吃的 8 种蔬菜及菌菇 ...	26	瓜皮绿茶·冬瓜薏米粥.....	47
豆苗·带根豆芽	26	丝瓜	48
香菇·芦笋·金针菇·竹笋·菠菜·		蒜蓉丝瓜蒸粉丝·西红柿丝瓜汤·鸡蛋	
银耳	27	丝瓜汤	49
圆白菜	28	山药	50
圆白菜炒鸡蛋粉丝·三鲜菜卷·芝麻		山药莲子粥·紫薯山药饼·红薯山药	
圆白菜	29	小米粥	51
空心菜	30	黄连山药茶·山药南瓜蒸红枣	52
蒜蓉空心菜·空心菜粥·空心菜炒鸡蛋 ..	31	山药黑芝麻糊·葡萄汁浸山药	53
茼蒿	32	茄子	54
清炒茼蒿·茼蒿鸡蛋·蒜蓉茼蒿.....	33	西红柿烧茄子·菊花蒸茄子·凉拌蒜蓉	
芥蓝	34	茄子	55
白灼芥蓝·芥蓝腰果炒香菇·凉拌		青椒	56
芥蓝	35	青椒炒肉·彩椒鸡丝·青椒炒鸭血	57
芹菜	36	胡萝卜	58
芹菜百合饮·芹菜炒鸡蛋·爽口		胡萝卜鸡蛋饼·胡萝卜粥·苦瓜	
芹菜叶	37	胡萝卜汁	59

白萝卜	60
芹菜白萝卜汤 • 萝卜炖鹅肉 • 炆拌	
白萝卜丝	61
西红柿	62
西红柿炒馒头 • 西红柿炒丝瓜 • 莲子	
西红柿汤	63
西红柿苹果饮 • 西红柿汁烩通心粉	64
西红柿奶油汤 • 西红柿梨羹	65
香菜	66
胡萝卜香菜丸子 • 香菜土豆丝 • 花生碎	
拌香菜	67
莴笋	68
莴笋炒鸡蛋 • 莴笋炒木耳 • 莴笋	
猪瘦肉粥	69
木耳 (水发)	70
木耳红枣粥 • 木耳炒鸡蛋 • 三丝	
牛肉	71
洋葱	72
洋葱粥 • 素炒洋葱丝 • 洋葱炒牛肉	73
大白菜	74
醋溜白菜 • 牛奶浸白菜 • 白菜虾皮汤 ...	75
平菇	76
平菇蛋花汤	76
油菜	77
浇汁小油菜	77
菜花	78
小炒菜花	78
茼蒿	79
粉蒸茼蒿	79

水果类..... 80

痛风限量吃的 7 种水果	80
猕猴桃 • 火龙果	80
无花果 • 杨梅 • 榴莲 • 柿子 • 樱桃	81
菠萝	82
菠萝藕片 • 菠萝梨汁 • 什锦果汁饭	83
柠檬	84
柠檬西红柿汁 • 柿子柠檬草莓汁 • 凉调	
柠檬藕	85
香蕉	86
香蕉草莓奶昔 • 香蕉胚芽汁 •	
香蕉羹	87
西瓜	88
西瓜冬瓜汁 • 西瓜雪梨汁 • 西瓜翠衣 ...	89
石榴	90
石榴开胃饮	90
杨桃	91
蛋奶炖杨桃	91
木瓜	92
雪梨鲜奶炖木瓜	92
李子	93
李子粥	93
苹果	94
水果燕麦粥 • 苹果山楂红枣粥 • 苹果	
芹菜柠檬汁	95
红枣 (鲜)	96
红枣枸杞子燕麦奶 • 红枣桑葚粥 • 红枣	
花生大米粥	97



芒果	98
芒果茶	98
梨	99
雪梨三丝	99
橙子	100
橙子柠檬蜂蜜茶	100
葡萄	101
牛奶葡萄汁	101
豆类及豆制品	102
痛风禁食、少食的 9 种豆及豆制品 ..	102
大豆·扁豆	102
青豆·蚕豆·芸豆·黑豆·绿豆·红豆·	
豆浆	103
豆腐	104
菠萝煎豆腐	104
豆腐干	105
炒干丝	105
水产类	106
痛风禁食的 9 种水产	106
鱼干·带鱼	106
沙丁鱼·三文鱼·干贝·蛤蜊·牡蛎·	
草虾·淡菜	107
海参	108
海参木耳小豆腐·海参木耳汤·海参	
豆腐煲	109
海蜇皮	110
海蜇皮拌双椒·凉拌海蜇皮·白萝卜	
拌海蜇皮	111
鲤鱼	112
五香鲤鱼	112
鲈鱼	113
清蒸鲈鱼	113

肉、蛋、奶类	114
痛风禁食、慎食的 10 种肉、奶类	114
猪肝·牛肝·猪小肠	114
鸭肝·牛肾·鸡肝·猪脾·猪肺·酸奶·	
奶油	115
鸡蛋	116
胡萝卜炒鸡蛋·榨菜鸡蛋·胡萝卜鸡蛋	
炒饭	117
西红柿鸡蛋汤·香蕉鸡蛋卷饼	118
蒜蓉鸡蛋·肉蛋羹	119
牛奶	120
牛奶梨片粥·鲜果珍珠露·蒸芙蓉	
奶杯	121
奶汁烩苦菊·香瓜牛奶汁	122
牛奶红枣粥·牛奶洋葱汤	123
奶酪	124
奶酪紫薯	124
鸽肉	125
鸽子汤	125
鸡胸肉	126
鸡胸肉扒小白菜	126
牛肉	127
砂锅焖牛肉	127
猪血	128
西红柿炒猪血·猪血菠菜汤·小炒	
血豆腐	129



主食及淀粉类..... 130

痛风少食的 5 种主食及淀粉类 130

燕麦 130

糯米·黑米·饼干·蛋糕 131

大米 132

青菜饭·香煎米饼·奶酪手卷 133

芹菜粥·椰味红薯粥 134

芝麻大米豆浆·莴笋猪瘦肉粥 135

玉米 136

玉米南瓜饼·玉米胡萝卜粥·

玉米羹 137

小米 138

小米鸡蛋粥·小米南瓜粥·

小米面茶 139

大麦 140

大麦薏米山楂粥 140

高粱米 141

高粱米红枣粥 141

面粉 142

雪菜肉丝汤面·青菜鸡蛋饼·海参

汤面 143

阳春面·西红柿疙瘩汤 144

小白菜煎饺·红烧冬瓜面 145

土豆 146

醋溜土豆丝·西蓝花土豆饼·宫保

素三丁 147

红薯 148

红薯小米粥 148

芋头 149

葱香芋头 149

其他类..... 150

痛风禁食、少食的 12 种其他类 150

增鲜剂·酒·肉汤 150

浓茶·果酱·花生·莲子·栗子·蒜·

白芝麻·腰果·葱 151

核桃 152

红枣核桃仁粥·琥珀核桃·核桃仁

紫米粥 153

榛子 154

榛子草莓豆浆 154

榨菜 155

榨菜肉丝粥 155

泡菜 156

泡菜炒年糕 156

姜 157

姜茶 157

苏打水 158

柠檬苏打水 158

醋 159

醋泡鸡蛋 159

蜂蜜 160

蜂蜜芒果橙汁·蜂蜜柚子茶·牛奶草莓

西米露 161



第三章

防治痛风食疗方，止痛降尿酸

心中有谱，知道吃与不吃 164

哪些人容易患痛风 164

痛风发作的主要诱因 164

谨记“三多四少”，远离高尿酸 165

设计自己的降尿酸食谱 166

怎样计算菜谱的嘌呤含量 166

巧烹饪，减嘌呤 166

轻松自制一日三餐 167

防治痛风食疗方 168

豆角肉丝炒面 • 酱油炒饭 168

紫菜鸡蛋饼 • 绿豆粥 169

豆角焖饭 • 红豆莲藕粥 170

南瓜糯米饼 • 西红柿面片汤 171

洋葱炒牛瘦肉 • 清炒芥菜 172

上汤娃娃菜 • 木耳炒鸭蛋 173

青椒鸭血 • 甜椒肉丝 174

清炒腰果西兰花 • 栗子鲮鱼煲 175

土茯苓粥 • 当归柏子仁粥 176

陈皮枸杞小米粥 • 茄子粥 177

陈皮决明子茶 • 荞麦蜜茶 178

香蕉茶 • 荷叶二皮茶 179



第四章

痛风急性发作期这样吃缓解疼痛

宜吃低或极低嘌呤食物 182

低嘌呤食疗方 182

小米粥·胡萝卜苹果汁 182

紫甘蓝沙拉·双耳炒黄瓜 183

杨梅雪梨西红柿汤·田园土豆饼 184

芥菜汤·西红柿玉米羹 185

宜吃消炎、止痛的食物 186

消炎、止痛食疗方 186

薄荷蜂蜜茶·金钱车前子汤 186

蓝莓山药·青椒炒茄子 187

樱桃桂圆甜汤·糯米百合粥 188

荞麦小米浆·陈皮姜粥 189

宜吃利尿、消肿的食物 190

利尿、消肿食疗方 190

西瓜皮荷叶饮·黄瓜芹菜汁 190

冬瓜陈皮汤·西葫芦糊塌子 191

苹果蜜柚橘子汁·香蕉奶昔 192

薏米杏仁粥·西芹炒百合 193

宜吃固肾的食物 194

固肾食疗方 194

地黄生姜粥·核桃五味子粥 194

糯米百合莲子粥·山药枸杞汤 195

百合麦片粥·山药粥 196

莲子黑米粥·黑芝麻饭团 197

宜吃行气活血、舒筋活络的食物 198

行气活血、舒筋活络食疗方 198

桃子胡萝卜汁·木瓜牛奶蒸蛋 198

橘子山楂汁·鸡蛋时蔬沙拉 199

蒜香茄子·红枣大黄小米粥 200

苦瓜粥·核桃橘子汁 201



第五章

痛风合并症饮食宜忌与食疗方

痛风合并肥胖症 204

痛风合并肥胖症患者饮食宜忌 204

忌用煎、炸的烹调方法 204

忌过多摄入脂肪 204

忌过多摄入钠 204

忌过多吃糖 205

宜少食多餐 205

宜合理控制热量 205

治痛风又减肥的食疗方 206

冬瓜蜂蜜汁·决明降脂粥 206

玉米鸡丝粥·香油芹菜 207

痛风合并高脂血症 208

痛风合并高脂血症患者的饮食宜忌 ... 208

忌吃胆固醇高的食物 208

忌就餐次数过少 208

忌晚餐过量及过晚 208

忌吃太多甜食 208

忌盲目节食 208

治痛风又降血脂的食疗方 209

白萝卜粥·山楂栗莲汤 209

痛风合并糖尿病 210

痛风合并糖尿病患者饮食宜忌 210

忌过量吃水果 210

忌过量摄入碳水化合物 210

忌吸烟 210

忌喝酒 210

宜吃瘦肉 211

宜多吃富含膳食纤维的食物 211

宜饮水充足 211

治痛风又降血糖的食疗方 212

奶香南瓜糊·芹菜白萝卜饮 212

山楂胡萝卜丝·糙米茶 213

痛风合并高血压病 214

痛风合并高血压患者饮食宜忌 214

忌摄入脂肪过量 214

忌油腻和辛辣的食物 214

忌吸烟、喝酒 214

忌摄入过量的钠 215

宜增加钾的摄入 215

宜增加钙的摄入 215

宜补充维生素 C 215

治痛风又降血压的食疗方 216

苹果南瓜糊·炒黄瓜片 216

菊花鸡蛋汤·玉米须粥 217

痛风合并冠心病 218

痛风合并冠心病患者饮食宜忌 218

忌营养比例失调 218

忌多吃盐 218

宜吃保护血管的食物 218

宜注意摄取矿物质和维生素 218

治痛风又治冠心病的食疗方 219

木耳炒卷心菜·红薯山药小米粥 219

附录 痛风患者最关心的 10 大问题 220

汉竹编著·健康爱家系列

降低嘌呤尿酸的

痛风

巧吃法

李 宁 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





前言

有一种痛是高频率的(伴随着心跳)、停不下来的(吃止痛药也难以缓解)、层层升级的(越来越痛),这种痛的来源就是有着“痛中之王”称号的疾病——痛风!

痛风患者发病的原因往往与其生活习惯有关,尤其是在饮食方面,而低嘌呤饮食对预防痛风起着关键性的作用。这本书就是专为痛风易发人群、高尿酸血症患者、痛风患者量身设计的。吃对了,尿酸自然健康降下来,既能防治痛风,缩短急性发作期,还能延长间歇期,保证正常的生活质量。

痛风患者面对各种各样的食材,到底哪些宜吃、哪些忌吃、哪些慎吃呢?痛风缓解期,怎么吃才能够平衡尿酸,远离痛风?痛风急性发作期,怎么吃才能够消肿、止疼痛?另外,痛风患者常并发有肥胖症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病等,这些患者怎么吃,才能够不顾此而失彼?针对这些问题,本书都有介绍。

本书除了对痛风的基础知识做了简要介绍外,还详细列出了各种食材的嘌呤含量、营养功效、饮食宜忌,并对应地给出了低嘌呤食谱。除此之外,本书还有针对性地对痛风易发人群和高尿酸血症患者如何通过饮食防治痛风,痛风患者急性发作时如何通过饮食缓解疼痛,痛风合并症患者如何选择食物等给予了科学的饮食指导。

愿广大读者读完这本书后,掌握正确的饮食要点,早日远离痛风的纠缠。

痛风患者一定不要碰的 7 种食物

痛风是很难根治的病，特别是患有痛风又管不住嘴的人，每次一吃错东西就容易发作。也有时常因为不清楚食物的嘌呤含量而吃错的，为了减少疾病带来的痛苦，下列这 7 种食物，千万不能吃！

1 内脏类食物

动物内脏在高嘌呤食物排行榜上位列第一类，比海鲜类食物更高一些。如果一顿饭里出现太多内脏类食物，对血尿酸的影响可能会比较大。动物内脏包括脑、肝、肠、肾（腰子）、心、肺等，其中又以鸭肝、鸡肝、猪肾、猪大小肠、猪肝嘌呤含量最高。

2 海鲜类食物

大部分海鲜都是中到高嘌呤食物，尤其以贝壳类（如干贝、蛤蜊、牡蛎）、海鱼类（如秋刀鱼、沙丁鱼、鲑鱼）为最高，其次为虾、蟹及河鱼类。对于海鲜类食物，痛风急性发作期间应禁食，缓解期可控制着少量食用，宜搭配蔬菜、新鲜水果，不可配啤酒、果汁。

3 海鲜制作的调味料

很多人不知道蚝油、鲍鱼汁、海鲜酱、浓缩鸡汁等食品调味料常常是一些动物、海鲜等经过提炼、浓缩加工后的成品，其嘌呤含量非常高，食用这些调味品烹调的食物后，容易在短时间内迅速升高体内的血尿酸水平，易导致痛风的发作。

4 火锅是完美的“痛风大餐”

火锅一般都爱涮海鲜、牛羊肉、动物内脏等高嘌呤食物，尤其是经久煮过的火锅汤中嘌呤含量非常高。吃火锅后喝了汤，再配啤酒，就集中了内脏、肉汤、海鲜、酒等多种容易诱发痛风的因素。普通人吃没有问题，痛风患者吃一顿，就是当时“痛快”，回家“痛风”了。

5 肉类高汤

肉类本身所含嘌呤是中等偏高的，食用大量肉类者比食用少量肉类者血尿酸水平高，痛风发病风险高。其中，多数鱼肉、海鲜及鸡、鸭、鹅等禽类肉属于高嘌呤食物，而猪、牛、羊等畜肉属于中嘌呤食物。另外，因为嘌呤易溶于水，熬汤时间越长，溶在水中的嘌呤越多，结果就成了一锅“嘌呤汤”。痛风患者一定要远离这类肉汤。

6 高果糖食物

血尿酸高或痛风患者的“敌人”除了各种含嘌呤的食物外，还有含糖高的食物，尤其是人造果糖，如各种甜食，特别是饮料中的“果葡糖浆”。当摄入较多这类食物时，痛风的危险性也会显著增加，所以此类食物应该尽量少吃。此外，水果中也含有较多的果糖，但鉴于水果中也同时含有很多有益健康的成分，所以在一般情况下，水果是可以适量摄入的，但应注意不要过多。

7 酒类

酒精对痛风的影响是多方面的，啤酒不能喝则是因为它的嘌呤含量比较高，而且容易一次喝过量；即使白酒、黄酒和嘌呤含量比较低的红酒也不能过量饮用，因为酒精会竞争血尿酸的代谢通道，减少尿酸排泄，升高血尿酸，诱发痛风。

第一章

记住忌口，痛风饮食安排不复杂

痛风忌口原则要知晓	16
忌吃高嘌呤食物	16
忌过量摄入热量	16
忌过量摄入高糖食物	16
忌过量摄入蛋白质	17
忌过量摄入脂肪	17
忌过量摄入盐	17
痛风饮食忌这些	18
忌饮酒	18
忌饮用纯净水	18
忌吃强烈刺激的调味品或香料	18
忌口渴才喝水	19
忌用影响尿酸排泄的药物	19
忌喝火锅汤	19

