

新健康大系

精品套餐系列

活页式装订 三栏式翻阅

141道 主食 + 配菜+汤, 甜点

相互搭配出10万多种套餐组合, 吃一辈子不重复!

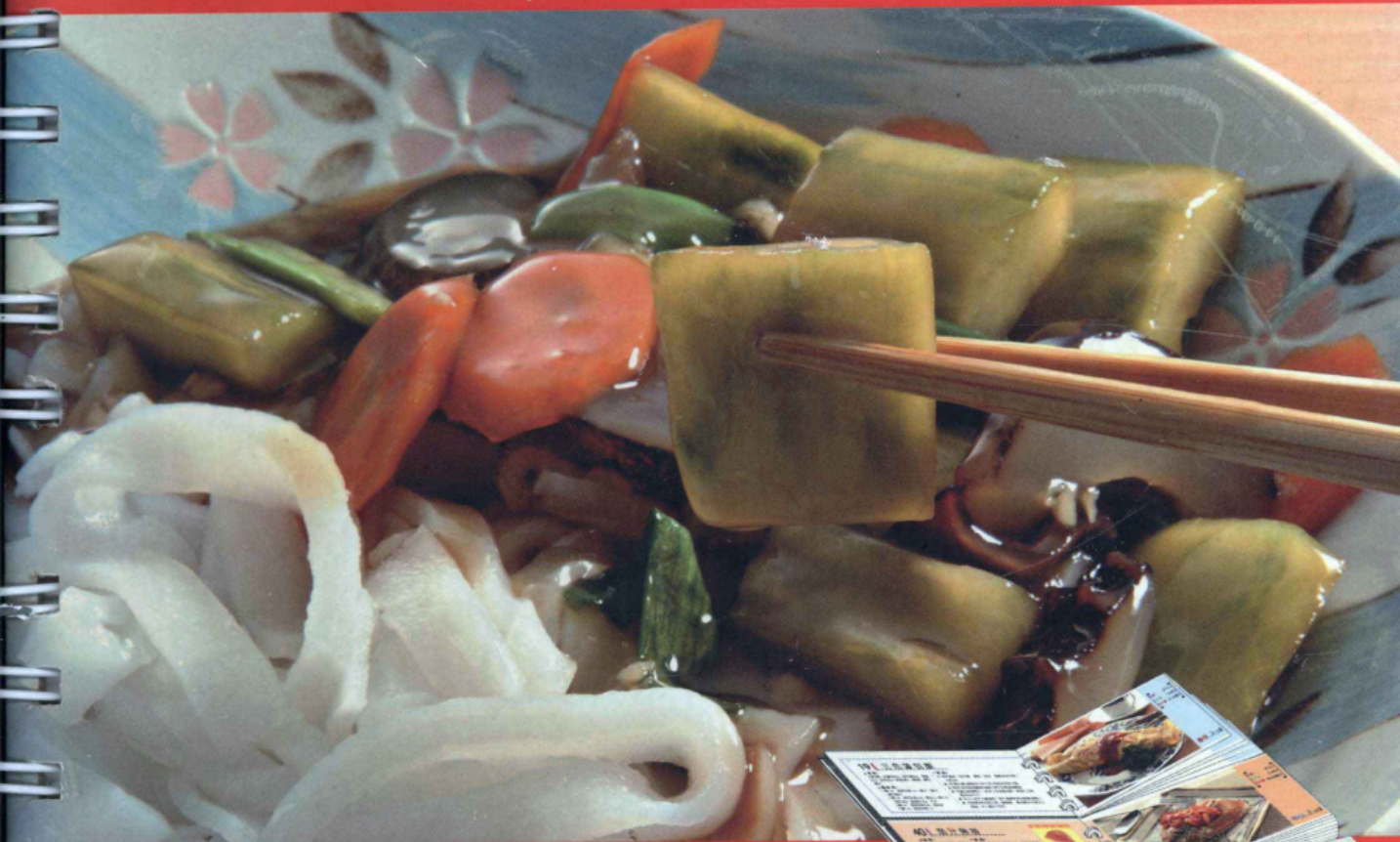
家庭保健必备食典

103,823种

[嘌呤全控制]

痛风美味 家常套餐

周薇丽 编著
Toku Chao 摄影



R247.1
200310
Z



科学出版社
www.sciencep.com

103,823种

痛风美味 家常套餐

内 容 简 介



痛风患者应该如何享受美食？
清楚易懂的菜单搭配技巧，可享受
美味且方便的低嘌呤美食，有效减少尿酸沉积。
每一道菜详细计算出：脂肪、嘌呤、热量含量。
一册在手，满足痛风患者所需，
让您有效控制嘌呤质、吃得更健康！

灵巧

活页式装订、灵活翻页、
轻松搭配！

便利

自由翻阅就能随意配出
健康美味的一餐！

精准

每一道菜都有详细的营养计算，
低嘌呤美食轻松做！

(R-1167.0102)

ISBN 7-03-012138-4



9 787030 121387 >

ISBN 7-03-012138-4

定价：66.00 元



数据加载失败，请稍后重试！



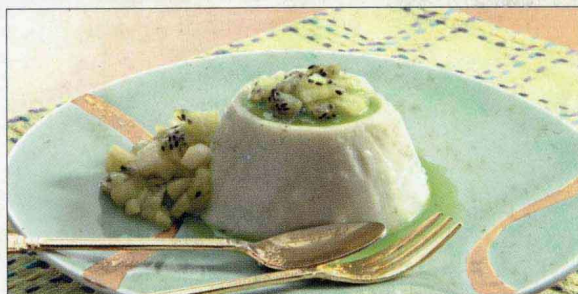
数据加载失败，请稍后重试！

新健康大系

精品套餐系列

周薇丽 编著

Toku Chao 摄影



痛风

美味家常套餐

【嘌呤全控制】

科学出版社

北京

内 容 简 介

痛风患者应该如何享受美食? 本书清楚易懂的菜单搭配技巧, 可享受美味且方便的制作低嘌呤美食, 有效减少尿酸沉积。每一道菜详细计算出: 脂肪、嘌呤、热量含量, 就是这一本, 满足痛风家人所需, 让您有效控制嘌呤质, 吃得更安心。

活页式装订, 灵活翻页, 轻松搭配。141道主食+配菜+汤品及甜点, 相互搭配出美味套餐组合。自由翻阅就能随意配出健康美味的一餐。每一道菜都有详细的营养计算, 低嘌呤美食轻松做。

图书在版编目(CIP)数据

痛风美味家常套餐: 嘌呤全控制/周薇丽编著.

—北京: 科学出版社, 2003

(精品套餐系列)

ISBN 7-03-012138-4

I. 痛… II. 周… III. 痛风-食物疗法-食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第077350号

书名/作者 痛风美味家常套餐: 嘌呤全控制/周薇丽

本书中文繁体字版于2002年由“出版菊文化事业有限公司” www.ecook.com.tw 出版

中文简体字版于2003年经“出版菊文化事业有限公司”(P.C. Publishing Co.,)

安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作: 腾莺图文设计公司

责任编辑: 李 夏 / 责任校对: 朱光光

责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 东方上林

2003年10月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2004年 7 月第二次印刷 印张: 7 1/4

印数: 4 001—6 000 字数: 172 000

定价: 66.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

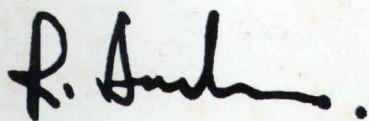
推荐序

身为一位有三十多年病史的痛风患者，对于痛风发作时的痛彻心肺，寸步难行之苦，实在是感受颇深。

身为一位医生，我对于痛风的病因、治疗当然也是非常地了解。“痛风”是必须长期控制饮食，避免饮酒，减少摄取高嘌呤（PURINES）的食物，并要适当运动及控制体重等，但经常知易行难，每每美食当前，就又饮食过量，吃了一大堆不应该吃的，不应该喝的，然后痛风又发作了，又痛苦了。

“饮食控制”对于痛风是非常重要的，只要吃得对，痛风几乎不会造成很大的后遗症。

Vivian以她专业的营养学识，加上丰富的烹煮技巧，将痛风的饮食重点做了一个理论与操作兼顾的食谱书——《痛风美味家常套餐》，并将食物分类，什么能吃，什么不能吃，清清楚楚，大家只要按本食谱烹煮，就能每天都吃到营养丰富又没负担的美餐了。



Dr. Robert Arkson Auduon M.D. 于L.A.

法国医学博士

美国Louis

Arkson 药厂总裁



CONTENTS

目 录

作者序.....6

本书用法7

一、关于痛风(本书介绍痛风饮食) ... 9

1. 何谓痛风(GOUT)?
2. 何谓核蛋白(NUCLEOPROTEIN)?
3. 何谓嘌呤(PURINES)?
4. 何谓尿酸?
5. 嘌呤与尿酸间的关系
6. 痛风是如何形成的?
7. 痛风的诊断
8. 痛风与高尿酸的区别
9. 痛风的临床症状及其病因
10. 哪些人易患痛风?
11. 痛风的并发症

二、如何和痛风共处.....12

1. 如何和痛风共处
2. 痛风的临床症状
3. 痛风的处置与治疗
4. 痛风控制的目标
5. 体重控制的重要性

三、痛风的饮食及其注意事项 14

1. 痛风的营养需求
2. 何谓低嘌呤饮食?
3. 低嘌呤饮食的作用与目的
4. 低嘌呤饮食适用的病症
5. 痛风病人饮食原则及注意事项
6. 每千克标准体重所需的热量(焦)表
7. 热量及蛋白质需要量估算方法
8. 食物中嘌呤含量每100克分类表
9. 重点加强

第一类 0~25毫克嘌呤/100克

- | | |
|-------------|-----------|
| 01. 芋泥饭 | 11. 蛋汁吐司盒 |
| 02. 薯泥米饭卷 | 12. 彩虹米粉炒 |
| 03. 甘薯玉米团 | 13. 白菜饭包 |
| 04. 蜜汁果甜饭 | 14. 乌参烩河粉 |
| 05. 葡萄子粥 | 15. 凉拌海蜇皮 |
| 06. 蔬菜盖杂粮饭 | 16. 茄汁蛋包饭 |
| 07. 冬菜冬粉 | 17. 香茄咖喱饭 |
| 08. 茄汁通心粉 | 18. 醋熘番茄饭 |
| 09. 茄子酱胡瓜饭排 | 19. 三色蛋包饭 |
| 10. 面线蔬果羹 | 20. 窝里炖蔬果 |

第一类 0~25毫克嘌呤/100克

- | | |
|------------|-----------|
| 01. 素蔬蒸蛋 | 11. 番茄茶碗蒸 |
| 02. 酱菠菜 | 12. 卤萝卜 |
| 03. 蔬菜盒子 | 13. 糖醋黄瓜 |
| 04. 青椒红丝 | 14. 红酱甜椒 |
| 05. 炖冬瓜 | 15. 杂烩蔬菜 |
| 06. 番茄洋葱炒蛋 | 16. 时蔬冬粉 |
| 07. 蔬果蛋排 | 17. 丝瓜炒蛋 |
| 08. 什锦烩菜心 | 18. 汆烫芥蓝 |
| 09. 水果菜 | 19. 菠菜糊 |
| 10. 乳酪炖蛋 | 20. 蒜香金花 |

第一类 0~25毫克嘌呤/100克

- | | |
|------------|-------------|
| 01. 蔬果浓汤 | 11. 甜米糕 |
| 02. 蔬菜清汤 | 12. 咸蛋糕 |
| 03. 素冬瓜盅 | 13. 麦片天使蛋糕 |
| 04. 白菜猪血羹 | 14. 杂粮饼干 |
| 05. 酸菜苦瓜汤 | 15. 水果冻 |
| 06. 丝瓜炖蛋汤 | 16. 爱玉冻 |
| 07. 番茄清汤 | 17. 仙草冻 |
| 08. 营养活力汤 | 18. 鲜奶酪 |
| 09. 降压消暑汤 | 19. 酸奶酪 |
| 10. 姜汁地瓜甜汤 | 20. 清炖排骨蔬菜汤 |

主食

Main

第二类 25~150毫克嘌呤/100克

- | | |
|------------|------------|
| 21. 鱼香豆腐 | 31. 干煎鸡肉 |
| 22. 凉拌魔芋豆腐 | 32. 香茅烤牛小排 |
| 23. 酱爆鸡肉 | 33. 韭黄豆干丝 |
| 24. 香汁卤肉 | 34. 葱丝鲷鱼 |
| 25. 清炖牛腱 | 35. 串烤柳叶鱼 |
| 26. 大蒜羊肉丝 | 36. 红烧鱼丸 |
| 27. 香料牛肚 | 37. 香煎海鲜肉排 |
| 28. 香茅煎鲑鱼 | 38. 味噌肉丝 |
| 29. 蔬菜蒸猪肉 | 39. 鱼肉蒸饺 |
| 30. 蔬果牛肉片 | 40. 五香煎肉 |

第三类 150~1000毫克嘌呤/100克

41. 香煎虾排
42. 时蔬干贝
43. 糖醋软排
44. 肉泥菜卷
45. 酸甜酱鸡丁
46. 酱爆牛肉片
47. 蒜香火腿

第二类 25~150毫克嘌呤/100克

- | | |
|-----------|-----------|
| 21. 九层塔炒蛋 | 31. 鱼片豆腐心 |
| 22. 肉片烩油菜 | 32. 咕嚕蔬菜丸 |
| 23. 时蔬豌豆 | 33. 菠菜肉饼 |
| 24. 时蔬大杂烩 | 34. 鱼片卷蔬菜 |
| 25. 青炒鲍鱼菇 | 35. 彩虹菜卷 |
| 26. 蒜香海带丝 | 36. 豆腐丸子 |
| 27. 薯泥洋菇排 | 37. 肉泥蔬菜排 |
| 28. 肉丝笋干 | 38. 鱼香蔬菜堡 |
| 29. 香葱鱼丸 | 39. 蔬果肉羹 |
| 30. 香姜腰花 | 40. 茄汁鱼排 |

第三类 150~1000毫克嘌呤/100克

41. 蒜香莴苣
42. 茄汁虾球
43. 软香鱼丸
44. 姜丝猪肠
45. 肉片包菜
46. 香料肉排
47. 猕猴桃炒鸡丝

副菜

Side

第二类 25~150毫克嘌呤/100克

- | | |
|-----------|-----------|
| 21. 姜子鸡汤 | 31. 燕窝莲子羹 |
| 22. 笋片酸汤 | 32. 腰果蛋糕 |
| 23. 味噌魔芋羹 | 33. 糖炖栗子 |
| 24. 海丝卷花汤 | 34. 红豆糕 |
| 25. 圆子甜汤 | 35. 魔芋豆腐冻 |
| 26. 桂花元宵 | 36. 红豆蛋糕 |
| 27. 银耳龙眼羹 | 37. 翡翠奶酪 |
| 28. 杏仁花生汤 | 38. 果汁椰果冻 |
| 29. 莲子鲜羹 | 39. 彩绘奶冻 |
| 30. 枸杞茶冻 | 40. 香菇蔬果汤 |

第三类 150~1000毫克嘌呤/100克

41. 蔬菜鸡汤
42. 油菜鱼片汤
43. 酸菜猪肚汤
44. 核桃奶酥
45. 巧克力蛋糕
46. 彰化肉丸
47. 芋头糕

汤 & 甜品

Soup & Dessert

作者序

书写并制作此本食谱的动机，是基于在开店之际，遇到很多患痛风的客人，这些客人消费久了后，由常客就变成了朋友，又加上这些朋友都是常在外吃饭者，故而会因痛风患者的需求，为他们特别做低嘌呤餐，又因知晓我的家庭中有多位医护人员，就常会问我与痛风相关的问题，及该如何从饮食来控制。

从我接触的痛风患者中粗略归纳出三组：第一组的朋友大多是肉食主义者，不爱喝白开水，也不爱吃蔬菜类，属于偏食的族群；第二组是常在外吃饭者，其生活、工作忙碌，应酬多，常加班；第三组是对食物过敏者，举个例：有位朋友是常客，有天夜里脚拇趾像被千针万刺扎着，拇趾又烧又痛地醒过来，到医院送急诊后才知是急性痛风，只知以后要粗菜淡饭，但是对痛风却是一知半解的。

现今很多痛风患者，以为不痛了就是好了的大有人在，当不痛的时候，又开始大吃大喝，不思节制，加上工作劳累，应酬多，等再次的痛风出现时，才觉悟到痛风是挥之不去，呼之即来，必须终身做好饮食与药物控制。

现在的人过得太好了，速食便当又大行其道，这些经常在外吃饭者，其实都是痛风的高危险群，故现代人，多少都应懂得“痛风是什么？痛风该怎么吃？如何预防痛风？有了痛风后，饮食要如何控制？”，这本《痛风美味家常套餐》都有提及，并列有低嘌呤第一类饮食表、第二类饮食表、第三类饮食表，根据列表来设计痛风饮食，食谱中教有多种天然低嘌呤的酱料制作方法，可做饭及面食的拌料；另外痛风病人可根据本书的“热量及蛋白质需要量估算方法”来计算及规划自身的饮食，做好控制，如此就可控制急性痛风的发作，并让慢性痛风性关节炎远离。

周薇丽

毕业于实践家专

已出版《瘦身蔬菜汤》、《小朋友宝贝餐》、《高钙成长美味家常套餐》、

《糖尿病美味家常套餐》、《痛风美味家常套餐》等食谱书

TAIPEI WALKER“低热量减肥餐”的设计

设立“盈嘉低热量健康西点屋”

台新银行玫瑰杂志《美食零负担》专栏作家



●——本书用法

(一) 各类饮食的分类方法：就是将所有的饮食根据嘌呤含量来分类，并将各类饮食的嘌呤来量化，做每类的规划，共分为三组：

第一类：0~25毫克嘌呤/100克（蓝色）；

第二类：25~150毫克嘌呤/100克（橘色）；

第三类：150~1000毫克嘌呤/100克（绿色）。

(二) 再根据书中“每千克标准体重所需的热量（焦）表”和“热量及蛋白质需要量估算方法”来设计适合自身的低脂肪、低嘌呤饮食计划，将一天所必需的营养，分配在每天的各餐次。如此地定时、定量、规律化后，就能有效地控制尿酸，并以理想体重的公式来估算自己的体重是否标准，是否要减重，再做适当的调整。

(三) 本书使用的调味材料的自制说明：

痛风患者的调味料应简单化（酱油、糖、米醋、蜂蜜、盐、葱、姜、蒜），不要随意买市售调味料，因无确切的将嘌呤含量告知，在本书的食谱做法中，介绍很多自制的低嘌呤酱料，各位读者可依每道餐点中标示的热量、脂肪量、嘌呤量来控制饮食，降低尿酸。



(四) 本书使用的计量法：

量匙与名称	简称	实际重量	量匙与名称	简称	实际重量
四分之一小茶匙	1/4茶匙	1.2克	1量杯	1杯	100克
二分之一小茶匙	1/2茶匙	2.5克	1/2量杯	1/2杯	50克
小茶匙	1茶匙	5.0克	姜	一块	100克
二分之一大茶匙	1/2茶匙	7.5克	蒜头(蒜泥)1颗	1/4茶匙	1.2克
一大茶匙	1茶匙	1.5克	辣椒适量	1/4茶匙	1.2克

(五) 本书计算的热量、脂肪量及嘌呤量均为一人份，以方便您加总，而份量则是各菜肴配方中所制作出的总量。

一、关于痛风（本书介绍痛风饮食）

二、如何和痛风共处

三、痛风的饮食及其注意事项



一、关于痛风（本书介绍痛风饮食）

1. 何谓痛风(GOUT)?

痛风为一种身体代谢嘌呤(嘌呤PURINES)不全的遗传性疾病，嘌呤代谢不完全，会造成血中尿酸堆积，于是会形成尿酸钠并以砂石结晶状沉积在全身大小关节及周边的组织中，此时身体的免疫系统会将尿酸钠结晶视为外来物而产生发炎现象，造成红肿热痛的反应。一般第一次的发作几乎都在脚拇指关节，也可能发生在踝关节或膝关节，此时发作的某一关节部位红、肿、热、痛，甚至痛到无法走路。

2. 何谓核蛋白(NUCLEOPROTEIN)?

即由简单蛋白基结合去氧核糖核酸或核糖核酸而形成的化合物。

3. 何谓嘌呤(PURINES)?

嘌呤是指核蛋白(NUCLEOPROTEIN)的成分中的含氨基的腺嘌呤及鸟嘌呤，是体内遗传物质中的一种含氮物质，嘌呤一部分来自于身体的自行合成、另一部分来自于食用的富含核蛋白的食物经由身体组织中所分解产生，而其经代谢后的最后产物为尿酸。

4. 何谓尿酸?

尿酸是核酸新陈代谢后的产物。何谓核酸？携带基因密码的DNA就是核酸的一种。核酸新陈代谢后，会产生一种叫嘌呤的物质，最后会在肝脏代谢成尿酸。尿酸太多，就可能形成结晶盐，沉淀在关节等处，就有机会诱发痛风。

5. 嘌呤与尿酸间的关系：

嘌呤经由肝脏代谢后最终的产物——尿酸，最后由肾脏排出体外。换言之，尿酸是由嘌呤分解而来的，当男性每100毫升血液中的尿酸值在7毫克以上，女性在6毫克以上时，便称为高尿酸血症。

6. 痛风是如何形成的?

痛风主要是因为尿酸钠结晶并沉积在关节、肌腱、软骨、肾脏等地方而造成关节炎等症状。特征是局部的而且是突发的关节疼痛，由脚拇指开始，逐渐延伸到脚踝、膝、手腕、肘等部位。

7. 痛风的诊断:

若是典型症状(由拇指关节炎开始,诱发红、肿、热、痛)并合并高尿酸,用秋水仙素、非类固醇或类固醇消炎止痛有效治疗,可以作为痛风的诊断;换言之,尿酸高+结晶盐沉淀+关节发炎=痛风;检测是否有痛风结晶,需要做关节穿刺,来化验关节液,才可确定。

8. 痛风与高尿酸的区别:

长期高尿酸血症可能会引起痛风性关节炎、肾脏病、尿路结石,并常伴有高血脂症、糖尿病及心血管疾病的产生。痛风的发生是因体内的嘌呤代谢异常,导致高尿酸血症,若有尿酸钠盐沉积在关节腔内,造成关节发炎后,免疫系统的反应引起的肿胀和变形。换言之,高尿酸血症的患者并不一定是痛风病人,因不见得会有结晶的沉淀,但大部分的痛风病人会有高尿酸血症的症状。

9. 痛风的临床症状及其病因:

分为四个阶段:

- (1) 无症状的高尿酸血症: 虽然尿酸高并不等于是痛风,而在高尿酸的阶段中也不会有任何痛风症状,但若经过医院验血后被告知自己有高尿酸时,最好到医院的风湿科或新陈代谢科请医生做详细的检查,同时要在饮食方面做调整及控制,来降低尿酸。
- (2) 急性痛风: 过度劳累、受凉、精神创伤、高嘌呤饮食或饮酒会促使痛风关节炎急性发作,一般第一次的发作几乎都在脚拇指关节,也可能发生在踝关节或膝关节,此时发作的某一关节部位会红、肿、热、痛,甚而痛到无法走路。例如: 外伤、饮酒、手术、暴饮暴食、出血、感染、放射线治疗、药物或饥饿等因素会诱发急性痛风。
- (3) 不发作期(痛风间歇期): 一般被诊断为痛风的病人,于第一次发作急性痛风关节炎时,到第二次急性痛风关节炎发作的间隔时间,被称为不发作期。这一段时间,痛风患者常会因为无症状而忽略了控制尿酸的重要性,病人往往不再吃药,或连饮食也没有节制。如此一来尿酸在体内的浓度再度升高,之后若随着发作的次数增多,不发作的期间缩短,急性痛风的期间增长及次数增多,排不出的尿酸又在身体各处沉积,日积月累的结果造成痛风石的形

成，紧跟着进展到痛风的第四期——慢性痛风石关节炎期。

* 此不发作期为减轻代谢的负担，以降低用药的需要量，饮食原则是维持均衡的饮食，并把体重控制在理想体重的85%~90%左右。

- (4) 慢性痛风性关节炎：当痛风患者长时期不做好饮食的控制与适时适量的药物治疗，最后会引发结晶盐沉积变大的颗粒出现，称之为痛风石。经过长时期的累积，痛风患者持续地不做饮食控制与就医及适时药物的处理，痛风石就会变得多且大，一旦造成皮肤发炎破皮后，进而让尿酸结晶流出，就会引发皮肤溃烂，此时伤口往往不易愈合，又容易受细菌感染，结果可怕，绝对不可等闲视之。

10. 哪些人易患痛风？

- (1) 遗传：家族中有高尿酸和痛风史的族群，其子女发生痛风的机会为一般人的十倍左右。
- (2) 性别：一般男性较女性易患痛风，但女性停经后痛风的发生率也随之增加。
- (3) 年龄：痛风易发于40~60岁的中年人，但有日趋年轻化的趋势。
- (4) 肥胖：体重过重者，通常体内尿酸值较高，因肥胖者容易出汗而使小便量减少，尿酸结晶便积聚于体内而易患痛风。
- (5) 疾病：有肾脏排尿酸受阻的人(如酗酒、药物影响、阿司匹林、利尿剂、肾脏病)及患有先天代谢疾病者，另外有高尿酸症状的成人(中年男性和停经后的女性)，或患有骨髓疾病造成尿酸增加的人。
- (6) 饮食偏差：常食高嘌呤食物的人群，或由于用不当方式的快速减肥者，或常暴饮暴食、喝酒过量等均易升高尿酸值而增加患痛风的机会。

11. 痛风的并发症：

有尿酸结石、肾结石、皮下结石、痛风石、肾功能受损、肾脏病变等的并发症。

二、如何和痛风共处

1. 如何和痛风共处:

一旦被诊断为痛风病人时,一般处理原则,在痛风的急性及慢性发作时,要根据医师的处方以药物来控制,在饮食方面就要做调整,以符合痛风病人低嘌呤的饮食,来降低痛风的发作,预防痛风石的沉积。

2. 痛风的临床症状:

特征是局部的而且是突发性的关节疼痛,由脚拇指开始,逐渐延伸到脚踝、膝、手腕、手肘等部位,当疾病加重时,症状的发生会愈来愈频繁,持续发作的时间会愈来愈长,即便是小的损伤,不当的用力,不当的饮食(包括食物过敏)、喝酒、运动、过度饥饿、劳累等都会使痛风加剧,最后慢性痛风引发痛风石、皮下结石、肾脏等结石,(例如痛风多年患者在耳轮上出现的砂石)。

3. 痛风的处置与治疗(必须要根据医师的诊断来治疗):

- (1) 无症状的高尿酸期:尿酸高的原因主要是由饮食过量,嘌呤合成多,喝水少以致尿酸沉积。要以饮食来控制,并以低嘌呤的饮食为主,减低嘌呤的合成,多喝水增加排泄,减少尿酸沉积。
 - (2) 急性发作期:某天发现自己关节处出现红肿热痛的时候,就是痛风正发作的时期,以秋水仙素(colchicine)、非类固醇性抗炎药物(NSAIDs)、类固醇(steroids)等消炎口服药,都可以消肿止痛,在第一时间服用时帮助最多。
 - (3) 不发作期:当痛风发作平息之后,到下一次发作时之间的期间叫不发作期,此时以服用降尿酸药来预防发作。例如促进尿酸排泄:阿司匹林、丙磺舒、磺吡酮、苯溴马隆、黄嘌呤氧化酶抑制剂、别嘌醇300毫克/天等。
 - (4) 慢性痛风石关节发炎:当病人长期疏于饮食控制与药物治疗后,痛风石便会渐渐出现,此时主要目标就是要将病人的尿酸值控制到6毫克/分升以下,最好能4~5毫克/分升之间,并要持续地加强饮食控制与药物控制。
- ※ 食物过敏(Food Allergies) 关节疼痛也可能由食物过敏而来,找出过敏食物并从日常饮食中移去,即可获得改善。
- ※ 药物治疗(Pharmacologic Therapy) 急性发作期与不发作期间,利用药物治疗来控制疼痛与发炎。

4. 痛风控制的目标:

以低嘌呤饮食的控制、适当的运动与减重和持续的药物治疗等方法来有效地控制痛风急性疼痛的发生并预防痛风石的产生。

5. 体重控制的重要性:

痛风病人常见肥胖患者,故维持理想体重也是减少尿酸沉积、避免引起痛风病痛的方法之一。理想体重可用下列公式估算:

- * 理想体重的计算公式: $IBW(\text{千克}) = (\text{身高} - 80) \times 0.7 [\text{男性}]$
 $= (\text{身高} - 70) \times 0.6 [\text{女性}]$

过重: 理想体重+10%以内

肥胖: 理想体重+10%以上

- * 标准体重的计算公式: $SBW(\text{千克}) = 22 \times [\text{身高}(\text{米})]^2$

过重: 10%以内

肥胖: 超过10%

- * 身体质量指数的计算公式: $BMI(\text{千克}) = \text{体重}(\text{千克}) / [\text{身高}(\text{尺})]^2$

正常: 2.0~2.5

过重: 2.5~2.8

肥胖: 2.8以上

- * 若体重超过理想值的10%时,应慢慢减轻,每月以减重1~2千克为宜;但不宜在急性发病期减轻体重。
- * 不过量摄取蛋白质,在正常情形下,每人每天每千克理想体重以摄取1克蛋白质为宜。