

汉竹编著
● 健康爱家系列



国医大师 周仲瑛、朱良春、陆广莘 亲笔题词



会治病的 家常便饭



痛风不能吃什么

嘌呤是关键，吃对不复发



世界健康促进联合会常务副会长 国际药膳食疗学会副会长
中国突出贡献科普作家 南京市中医院主任医师 谢英彪 主编

sina 新浪中医
倾力推荐

汉竹编著·健康爱家系列

会治病的家常便饭

TONG FENG BU NENG

CHI SHEN ME



痛风不能 吃什么

谢英彪 主编

江苏科学技术出版社·凤凰汉竹



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

图书在版编目(CIP)数据

痛风不能吃什么 / 谢英彪主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.8
(汉竹·健康爱家系列·会治病的家常便饭)
ISBN 978-7-5537-1444-8

I. ①痛 II. ①谢 III. ①痛风—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 138775 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

痛风不能吃什么

主 编 谢英彪
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 赵美蓉
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
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>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 11
字 数 60千字
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1444-8
定 价 32.80元 (附赠《痛风食疗速查手册》)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

第一章 痛风饮食有大忌



忌吃高嘌呤食物	28	忌过量摄入脂肪	30
忌饮酒	28	忌过量摄入碳水化合物	30
忌过量吃盐	28	宜吃碱性食物	30
忌喝浓茶	29	宜保持理想体重	30
忌吃强烈刺激的调味品或香料	29	宜适量摄取蛋白质	31
忌饮用纯净水	29	宜慢性期或缓解期平衡饮食	31
忌体重减太猛	29	宜控制总热量	31
忌用影响尿酸排泄的药物	30	宜适量选用咖啡、茶叶、可可	31
忌喝火锅汤	30	宜每天喝3000毫升水	31
忌口渴才喝水	30	宜多吃低嘌呤蔬果	31





第二章 痛风合并症 饮食禁忌与食方

痛风并发糖尿病 34

痛风并发糖尿病的饮食禁忌 34

忌过量吃水果 | 忌过量摄入碳水化合物 | 宜吃瘦肉

主食 35

菠萝糯米饭

菜肴 36

山楂胡萝卜丝 | 拌苦瓜丝 | 素炒萝卜

汤羹 38

苦瓜汤

茶饮 38

苦瓜绿茶

药粥 39

百合粥 | 皮蛋葛粉粥

痛风并发高脂血症 40

痛风并发高脂血症的饮食禁忌 40

忌就餐次数过少 | 忌晚餐就餐时间太晚 | 忌晚餐过量 | 忌吃胆固醇高的食物 | 忌吃太多甜食 | 忌盲目节食

主食 42

莜麦面条 | 什锦玉米烩

菜肴 43

太极蓝花

汤羹 44

莲藕核桃汤

茶饮 44

山楂菊花茶

药粥 45

山楂柿叶粥 | 金银花粥

痛风并发肥胖症 46

痛风并发肥胖症的饮食禁忌 46

忌用煎、炸的烹调方法 | 忌过多摄入脂肪 | 忌过多吃糖 | 宜合理控制热量 | 宜保证维生素和无机盐的供应

主食 47

山楂荞麦饼

菜肴 48

芦笋扒冬瓜 | 蒜蓉空心菜

汤羹 49

百合花鸡蛋羹

茶饮 49

西瓜皮荷叶饮

药粥 50

芹菜陈皮粥 | 荷叶粥 | 决明降脂粥

痛风并发高血压病..... 52

 痛风并发高血压病的饮食禁忌..... 52

 忌摄入过量的钠 | 宜增加钾的摄入 | 宜增加钙的摄入 | 宜减少脂肪摄入量

 主食..... 53

 苹果南瓜糊

 菜肴..... 54

 炒黄瓜片

 汤羹..... 55

 菊花鸡蛋汤 | 烩什锦果羹

 茶饮..... 56

 芹菜红枣茶 | 车前草饮

 药粥..... 57

 玉米须粥 | 仙人掌猕猴桃玉米粥

痛风并发冠心病..... 58

 痛风并发冠心病的饮食禁忌..... 58

 忌营养比例失调 | 忌多吃盐 | 宜吃保护血管的食物 | 宜注意摄取矿物质

 主食..... 59

 桂圆红枣饭

 菜肴..... 60

 黑木耳炒卷心菜

 汤羹..... 60

 荸荠黑木耳羹

 药酒..... 61

 丹参酒

 药粥..... 61

 黑木耳水果粥



第三章
老中医推荐的
65种低嘌呤食物

大白菜 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 64

 低嘌呤食谱：百合笋片熘白菜

 菜花 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 65

 低嘌呤食谱：炒素“虾仁”

 卷心菜 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 66

 低嘌呤食谱：三鲜菜卷

 苋菜 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 67

 低嘌呤食谱：蒜蓉苋菜

 雪里蕻 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 68

 低嘌呤食谱：雪里蕻冬瓜汤

 芹菜 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 69

 低嘌呤食谱：芹菜炒鸡蛋

茼蒿 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 70

 低嘌呤食谱：炆茼蒿

 空心菜 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 71

 低嘌呤食谱：空心菜三菇

 西红柿 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 72

 低嘌呤食谱：西红柿炒鸡蛋

 韭菜 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 73

 低嘌呤食谱：韭菜生姜牛奶羹 | 韭菜炒核桃仁

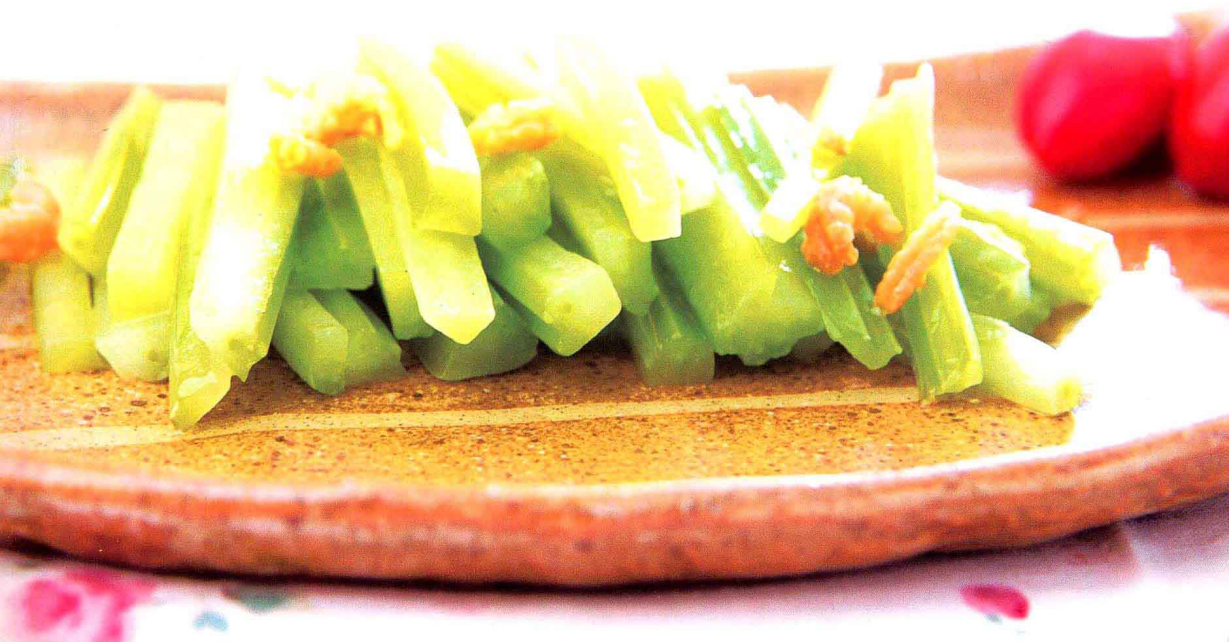
 茄子 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 74

 低嘌呤食谱：菊花蒸茄子

 青菜 嘌呤含量★☆☆☆☆..... 75

 低嘌呤食谱：青菜薏米粥

荸荠 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 76	萝卜 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 85
低嘌呤食谱: 荸荠糯米糕	低嘌呤食谱: 萝卜拌海蜇皮
黄瓜 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 77	洋葱 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 86
低嘌呤食谱: 黄瓜鸡蛋汤	低嘌呤食谱: 素炒洋葱丝
冬瓜 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 78	黑木耳 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 87
低嘌呤食谱: 冬瓜粥	低嘌呤食谱: 黑木耳红枣粥 双耳蘑菇
丝瓜 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 79	葱 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 88
低嘌呤食谱: 西红柿炒丝瓜	低嘌呤食谱: 葱白粥
南瓜 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 80	大蒜 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 89
低嘌呤食谱: 南瓜燕麦粥	低嘌呤食谱: 大蒜粥
胡萝卜 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 81	生姜 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 90
低嘌呤食谱: 胡萝卜粥	低嘌呤食谱: 生姜红枣糯米粥
苦瓜 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 82	苹果 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 91
低嘌呤食谱: 五味苦瓜	低嘌呤食谱: 苹果芹菜柠檬汁
西蓝花 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 83	芒果 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 92
低嘌呤食谱: 玉兔蓝花	低嘌呤食谱: 芒果汁
青椒 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 84	香蕉 嘌呤含量 ★☆☆☆☆ 93
低嘌呤食谱: 青椒金针菇煲	低嘌呤食谱: 香蕉胚芽汁 香蕉羹



梨 嘌呤含量★ 94

低嘌呤食谱：雪梨西红柿汁 | 鸭梨粥

橘子 嘌呤含量★ 95

低嘌呤食谱：牛奶橘汁

柑 嘌呤含量★ 96

低嘌呤食谱：桂花银耳柑羹

橙 嘌呤含量★ 97

低嘌呤食谱：橙子奶露

葡萄 嘌呤含量★ 98

低嘌呤食谱：牛奶葡萄汁

桃子 嘌呤含量★ 99

低嘌呤食谱：桃子胡萝卜汁

樱桃 嘌呤含量★ 100

低嘌呤食谱：樱桃桂圆甜汤 | 樱桃汁

枇杷 嘌呤含量★ 101

低嘌呤食谱：枇杷百合羹

菠萝 嘌呤含量★ 102

低嘌呤食谱：菠萝梨汁

香瓜 嘌呤含量★ 103

低嘌呤食谱：香瓜牛奶汁

李子 嘌呤含量★ 104

低嘌呤食谱：李子羹 | 鲜李汁

西瓜 嘌呤含量★ 105

低嘌呤食谱：西瓜雪梨饮 | 西瓜汁

红枣 嘌呤含量★ 106

低嘌呤食谱：红枣桑葚粥 | 红枣大黄小米粥

桂圆 嘌呤含量★ 107

低嘌呤食谱：蜜汁桂圆芡实

石榴 嘌呤含量★ 108

低嘌呤食谱：石榴开胃饮

蜂蜜 嘌呤含量★ 109

低嘌呤食谱：蜜饯姜枣桂圆

土豆 嘌呤含量★ 110

低嘌呤食谱：蜜汁土豆

红小豆 嘌呤含量★ 111

低嘌呤食谱：红小豆百合杏仁粥

红薯 嘌呤含量★ 112

低嘌呤食谱：糖汁红薯 | 红薯粥

粳米 嘌呤含量★ 113

低嘌呤食谱：什锦果汁饭 | 青菜饭

玉米 嘌呤含量★ 114

低嘌呤食谱：玉米南瓜饼 | 燕麦玉米粥

小米 嘌呤含量★ 115

低嘌呤食谱：红薯小米饭

糯米 嘌呤含量★ 116

低嘌呤食谱：水果什锦粥

大麦 嘌呤含量★★ 117

低嘌呤食谱：大麦面片汤

小麦 嘌呤含量★★ 118

低嘌呤食谱：小麦红枣桂圆粥

燕麦 嘌呤含量★★ 119

低嘌呤食谱：燕麦百合粥 | 燕麦红小豆粥

莜麦 嘌呤含量★★ 120

低嘌呤食谱：莜麦馅饼

荞麦 嘌呤含量★★ 121

低嘌呤食谱：荞麦韭菜饼

高粱 嘌呤含量★★	122
低嘌呤食谱：高粱米红小豆粥	
薏米 嘌呤含量★★	123
低嘌呤食谱：薏米燕麦饼	
鸡蛋 嘌呤含量★	124
低嘌呤食谱：鸡蛋菜羹	
鸭蛋 嘌呤含量★	125
低嘌呤食谱：姜汁鸭蛋汤	

牛奶 嘌呤含量★	126
低嘌呤食谱：牛奶红枣粥 鲜果珍珠露 蒸芙蓉奶杯	
海蜇 嘌呤含量★★	128
低嘌呤食谱：海蜇皮拌芹菜	
猪血 嘌呤含量★★	129
低嘌呤食谱：猪血汤	



第四章 痛风患者最有效的 34道药膳方

主食	132
茯苓糕 茯苓夹饼 132	
茯苓核桃饼 葛根首乌玉米饼 133	
菜肴	134
竹笋枸杞头 代代花口蘑 134	
红菱代代腐竹 百合炒芹菜 135	
汤羹	136
苓参山药汤圆 茯苓山药羹 136	
茯苓贝梨汤 山楂香蕉汤 137	
荷叶绿豆百合汤 白茅根红小豆汤 138	

药粥	139
茯苓芡实粥 白茯苓粥 139	
陈皮枸杞小米粥 140	
陈皮粥 陈皮麦麸小米粥 141	
鸡内金红小豆荷叶粥 鸡内金红小豆粥 142	
苋菜梗米粥 茄子粥 143	
金银花薏米粥 焦三仙粥 144	
丹参红枣小米粥 苦瓜粥 145	
土茯苓粥 146	
茯神莲心粥 山茱萸粥 147	
当归柏子仁粥 白参远志枣仁粥 148	
螺旋藻粉小米粥 马齿苋蒲黄粥 149	



第五章 喝走痛风的 四季茶饮方

春季增强免疫力.....152

陈葫芦茶.....152

薏米红枣绿茶 | 大黄茶 | 二根玉芥茶.....153

秋水仙茶 | 桑枝茶.....154

红菊槐花茶 | 决明子茶.....155

夏季预防皮肤感染.....156

姜盐茶.....156

莲心茶 | 香蕉茶.....157

夏枯草茶 | 苦丁桑叶茶.....158

桑葚首乌茶 | 荷叶二皮茶.....159

荷叶陈皮乌龙茶 | 绞股蓝决明槐花饮.....160

黄瓜藤茶 | 健身降脂茶.....161

秋季莫着凉.....162

陈皮山楂乌龙茶.....162

荞麦蜜茶 | 陈葫芦玉米须茶 | 荷叶

山楂乌龙茶.....163

山楂菊花茶 | 石斛茉莉茶.....164

山楂银菊茶 | 菊花茶.....165

冬季警惕并发症.....166

泽泻乌龙茶.....166

何首乌茶 | 绞股蓝山楂茶 | 虫草银杏

叶茶.....167

珍珠茶 | 蜂蜜红茶.....168

陈皮决明子茶 | 陈皮青皮饮.....169

附录

痛风常用西药.....170

急性发作期治疗药物.....170

间歇期和慢性期治疗及药物.....171

无症状高尿酸血症的治疗及药物.....172

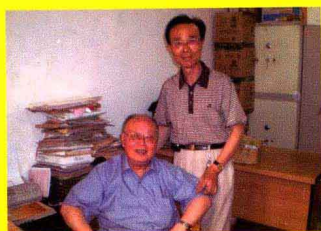
继发性痛风的治疗及药物.....172

痛风常用中药方.....172

中成药.....173

外用药膏.....173

药膳经验方.....174



谢教授与国医大师周仲瑛先生合影



谢教授与国医大师徐景藩先生合影



谢教授与国医大师陆广莘先生合影

继承发展
吐故纳新

周仲瑛

国医大师周仲瑛先生题词

谨察阴阳而调
人以平为期
英彪主位 推心
朱良春

国医大师朱良春先生题词

道气具教
生生之生
循助用谋
陆广莘
己丑冬月

国医大师陆广莘先生题词



谢教授2010年获“全国中医药科学普及金话筒奖”



谢教授2006年获“全国首届百名中医药科普专家”称号

世界健康促进联合会常务副会长
国际药膳食疗学会副会长
全国突出贡献科普作家
南京市中医院主任医师
重点学科「中医养生学」学术带头人
南京中医药大学教授
谢英彪



汉竹编著·健康爱家系列

会治病的家常便饭

TONG FENG BU NENG

CHI SHEN ME



痛风不能 吃什么

谢英彪 主编

江苏科学技术出版社·凤凰汉竹



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

会治病的家常便饭 痛风不能吃什么

痛风不能吃什么



“不能吃海鲜！”

“不能喝啤酒！”

“不能吃菠菜！”

.....

痛风到底不能吃什么？能吃什么？

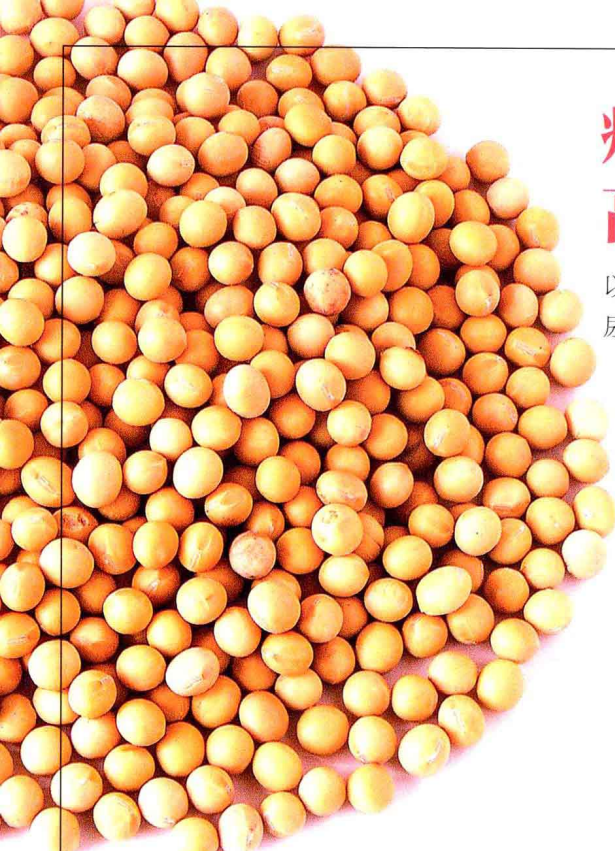
痛风不痛，嘌呤是关键。这本书在内容上很透彻：禁吃、慎吃、宜吃，清清楚楚，轻松搞定痛风日常饮食。

作者从医五十年，年逾七旬，深谙中医“养治结合”的精髓，大力提倡在家食疗，他给的方子原料好找，做法简单，味道好吃，能够将食物的养生保健功效发挥到极致，轻松阅读的同时，让你不短口福。

漂亮的食谱图片配上简洁的设计风格，翻开书就有一个好心情。加上老中医亲自调配的食谱，越看越有信心战胜痛风。

痛风患者忌吃的高嘌呤食物

以下食物，每100克嘌呤含量150~1000毫克，高尿酸血症、痛风患者禁用。



香菇

香菇嘌呤含量非常高，易加重痛风病情，不适合痛风患者食用。



黄豆

黄豆中含有较多的嘌呤，能引起痛风发作。



扁豆

含有大量嘌呤碱，会加重肾脏代谢的负担，尿酸高的痛风患者忌用。

菠菜

菠菜是高嘌呤食物，容易增加肝肾负担，加重病情。



紫菜

紫菜中嘌呤含量虽然不及海鲜中的贝类、海鱼高，但是在发作期患者也要忌食。



鸡肝

鸡肝中嘌呤含量很高，会加大肾脏的负担，忌食。



猪腰

猪腰属于高嘌呤、高胆固醇的食物，忌食。



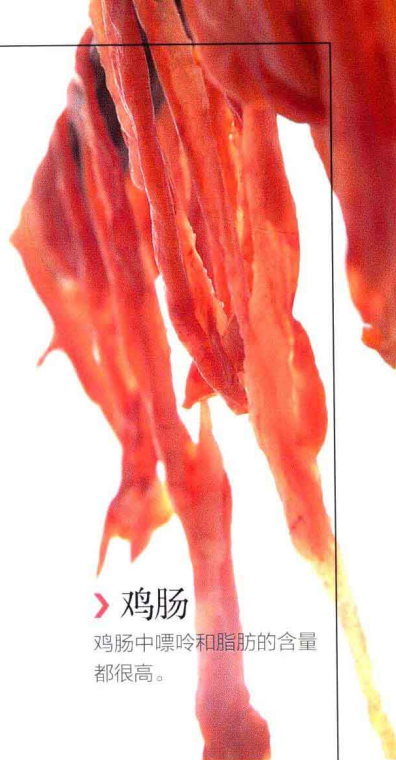
鸡心

鸡心属于高嘌呤食物，痛风发作期的患者尤忌食。



猪心

猪心是高嘌呤食物，痛风患者忌食。



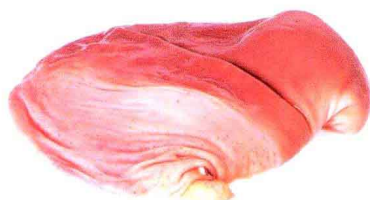
鸡肠

鸡肠中嘌呤和脂肪的含量都很高。



肥肠

猪大肠嘌呤含量69.8，慎食；猪小肠为262.2，忌食。



猪肚

容易导致尿酸过多，痛风患者不宜食用猪肚。



鸭肝

鸭肝的嘌呤含量比绝大多数高嘌呤的动物内脏还要高。

猪肝

猪肝的嘌呤含量为229.1，高于大多数动物内脏的嘌呤含量，忌食。

