

中国老年学学会心脑血管疾病专业委员会委员
中国医师协会健康管理及保险专业委员会委员

刘承云 主编

嘌呤含量为 3.5 毫克 / 100 克

😊
洋葱

香菇



嘌呤含量为 229 毫克 / 100 克

嘌呤含量为 50 毫克 / 100 克

火龙果



痛风 吃什么 宜忌速查

宜吃、慎吃、忌吃，痛风怎么吃一目了然

痛风吃什么 宜忌速查

刘承云 主编



中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

痛风吃什么宜忌速查/范玲主编. —北京:中国轻工业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5019-8198-4

I. ①痛… II. ①刘… III. ①痛风—食物疗法 IV. ①R247.1
②R714.3 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第225022号

责任编辑:龙志丹 张弘 责任终审:劳国强 责任监印:马金路
版式设计:胖橙子 封面设计:胖橙子

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京画中画印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2014年1月第1版第1次印刷

开本:720×1000 1/16 印张:16

字数:300千字

书号:ISBN 978-7-5019-8198-4 定价:39.80元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130490S1X101ZBW



痛风一旦发作，往往痛得让人难以招架。这疼痛是敲响的警钟，警告痛风人士改变饮食习惯、作息习惯。痛风只是冰山之一角，劝君莫要一叶障目，看不到痛风背后的隐患。

痛风患者的一日三餐尤为重要，就如同滴水穿石，每日小精心，终身大影响。

痛风患者在如何进食方面有很多疑问：是不是只能吃素，鸡鸭鱼肉从此无缘了？海产品嘌呤含量高，也要与之说再见了？菠菜、韭菜是绿叶蔬菜，多吃无妨吧？油盐酱醋茶天天都遇到，能吃吗？西药副作用太大，能吃哪些中药呢？……

这些问题乱如麻，其实，痛风患者记住一个“少进多出”的原则就好。即，“少进”嘌呤含量高的食物，多吃碱性食物，多喝水，以碱化尿液使尿酸盐“多出”。本书首次标示出嘌呤含量及酸碱值，便于读者查阅参考。

另外，从蔬菜水果、五谷杂粮、肉蛋奶、水产品到饮品调料，本书将这些最常见的食材按照宜食、慎食、忌食分类。事实上，痛风患者忌食种类很少，可选择的食物范围却非常广。

知道了哪些能吃，哪些不能吃，很多痛风人士依然感觉很痛苦，因为“吃糠咽菜”，那滋味可不好受。怎么吃才好呢？我们提供了二百多道食谱，美味健康，而且标有嘌呤含量，让痛风患者吃得更安心。

痛风需要全面调理，饮食只是其中一个重要的途径，合理的运动、遵医嘱用药以及中医保健都能有效缓解痛风症状。

祝痛风人士远离疼痛的困扰。

防治痛风关键词 1: 嘌呤 / 18
防治痛风关键词 2: 酸碱度 / 19
防治痛风关键词 3: 总热量 / 19
痛风患者宜吃的低嘌呤食物 / 20

痛风患者慎吃的中嘌呤食物 / 27
痛风患者忌吃的高嘌呤食物 / 32
痛风患者宜吃的碱性食物 / 35
痛风患者慎吃的酸性食物 / 39

第 1 章 痛风吃什么宜忌速查 / 43

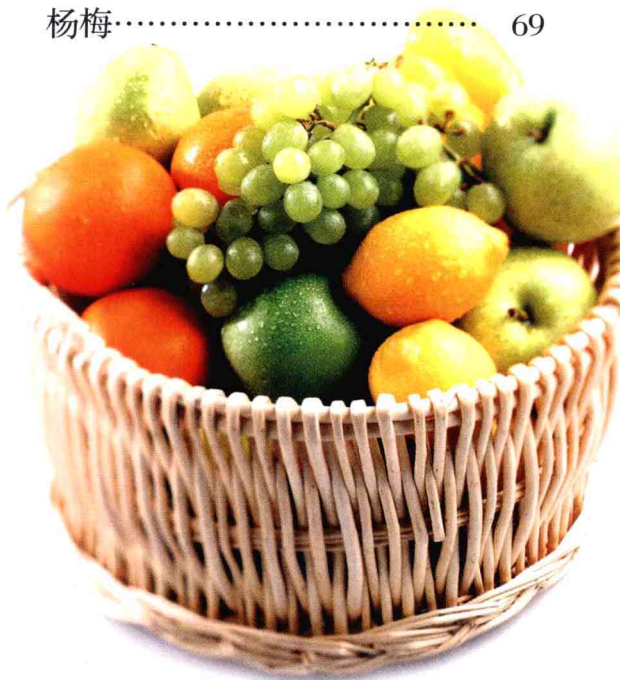
水果类 / 44

宜吃 / 45

菠萝	45
橙子	46
哈密瓜	47
红枣	48
橘子	49
梨	50
李子	51
芒果	52
柠檬	53
枇杷	54
苹果	55
葡萄	56
石榴	57
桃	58
西瓜	59
香蕉	60
杨桃	61
木瓜	62

慎吃 / 63

樱桃	63
猕猴桃	64
榴莲	65
火龙果	66
无花果	67
柿子	68
杨梅	69



蔬菜及菌菇类 / 70

宜吃 / 71

大白菜	71
圆白菜	72
空心菜	73
芥菜	74
苋菜	75
芥蓝	76
芹菜	77
西葫芦	78
苦瓜	79
黄瓜	80
冬瓜	81
丝瓜	82
山药	83
茄子	84
青椒	85
胡萝卜	86
白萝卜	87
洋葱	88
西红柿	89
木耳	90
香菜	91
茼蒿	92

慎吃 / 93

菜花	93
菠菜	94
韭菜	95
茼蒿	96
四季豆	97
豇豆	98
油菜	99
平菇	100
草菇	101
海带	102
竹笋	103
金针菇	104
银耳	105

忌吃 / 106

大豆芽	106
芦笋	106
紫菜	107
香菇	107

主食及淀粉类 / 108

宜吃 / 108

大米	109
糙米	110
玉米	111
小米	112
糯米	113
小麦	114
大麦	115
燕麦	116
荞麦	117
高粱	118
面粉	119
面包	120
通心粉	121
藕粉	122
土豆	123
红薯	124
芋头	125

慎吃 / 126

饼干	126
蛋糕	127

肉、蛋、奶类及其制品 / 128

宜吃 / 129

鸡蛋	129
鸭蛋	130
鹌鹑蛋	131
皮蛋	132
猪血	133
鸭血	134
牛奶	135
奶酪	136
奶粉	137

慎吃 / 138

酸奶	138
奶油	139
黄油	140
冰激凌	141
鸡肉	142
鸭肉	143
鹅肉	144
鸽肉	145
鹌鹑肉	146
猪肉	147
猪皮	148
牛肉	149
羊肉	150
兔肉	151

豆类及其制品 / 156

忌吃 / 152

猪肝	152
牛肝	152
鸡肝	153
鸭肝	153
猪小肠	154
猪肺	154
猪脾	155
牛肾	155

慎吃 / 157

豆腐	157
豆腐干	158
豆腐乳	159
豆浆	160
绿豆	161
红小豆	162
黑豆	163
蚕豆	164
芸豆	165

忌吃 / 166

大豆	166
扁豆	166
青豆	167



水产类 / 168

宜吃 / 169

海参·····	169
海蜇皮·····	170

慎吃 / 171

海藻·····	171
草鱼·····	172
鲤鱼·····	173
鲫鱼·····	174
鳕鱼·····	175
鲈鱼·····	176
螃蟹·····	177
鳗鱼·····	178
鳝鱼·····	179

忌吃 / 180

鱼干·····	180
带鱼·····	180
沙丁鱼·····	181
鲢鱼·····	181
乌鱼·····	182
白鲳鱼·····	182
蛤蜊·····	183
牡蛎·····	183
三文鱼·····	184
草虾·····	184
淡菜·····	185
干贝·····	185

其他类 / 186

宜吃 / 187

核桃·····	187
榛子·····	188
榨菜·····	189
泡菜·····	190
姜·····	191
苏打水·····	192
醋·····	193
植物油·····	194
蜂蜜·····	195

慎吃 / 196

大蒜·····	196
果酱·····	197
葱·····	198
茶·····	199
酱油·····	200
腰果·····	201
芝麻·····	202
栗子·····	203
莲子·····	204
花生·····	205

忌吃 / 206

鸡精·····	206
酒·····	207
肉汤·····	207

第2章

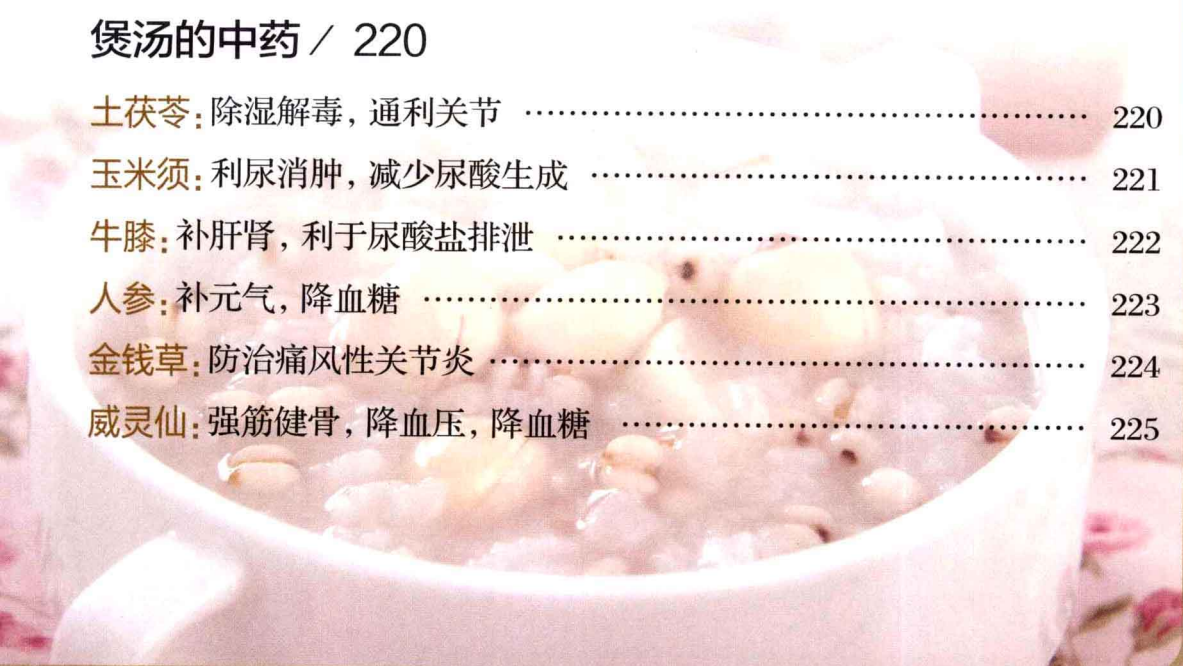
缓解痛风的中药及食疗方 / 209

煮粥的中药 / 210

- 薏米: 利尿, 促进尿酸排泄 210
- 百合: 缓解痛风性关节炎 211
- 杜仲: 固肾, 强筋骨 212
- 白术: 利水去湿, 健脾益气 213
- 菊花: 减少尿酸的生成 214
- 陈皮: 顺气健胃, 降低尿酸 215
- 五加皮: 祛风壮骨, 减少尿酸盐的生成 216
- 山楂: 消食化积, 降血压, 降血脂 217
- 熟地黄: 补肾补血, 降脂, 降压 218
- 白茅根: 利尿, 利于尿酸盐排出 219

煲汤的中药 / 220

- 土茯苓: 除湿解毒, 通利关节 220
- 玉米须: 利尿消肿, 减少尿酸生成 221
- 牛膝: 补肝肾, 利于尿酸盐排泄 222
- 人参: 补元气, 降血糖 223
- 金钱草: 防治痛风性关节炎 224
- 威灵仙: 强筋健骨, 降血压, 降血糖 225



泡茶的中藥 / 226

- 荷葉：降低游离嘌呤含量 226
- 車前草：利尿通淋，降低血尿酸 227
- 澤瀉：利小便、降血脂 228
- 薄荷：清熱利尿，利于尿酸排泄 229
- 牛蒡子：抗菌利尿，降血糖，降血壓 230
- 黃芪：減少尿酸鹽生成 231
- 金銀花：用于淤熱內阻之痛風 232
- 黃連：清熱解毒，降血壓，降血糖 233
- 芦根：利尿、溶石 234
- 鹿茸：補精髓，強筋壯骨 235
- 車前子：利尿，治痛風 236
- 冬瓜皮：利尿，降血糖 237



第3章

常见并发症饮食宜忌 / 239

痛风并发糖尿病 / 240

痛风并发糖尿病患者的饮食宜忌·····	240
食疗方·····	241

痛风并发高脂血症 / 242

痛风并发高脂血症患者的饮食宜忌·····	242
食疗方·····	243

痛风并发高血压 / 244

痛风并发高血压患者的饮食宜忌·····	244
食疗方·····	245

痛风并发冠心病 / 246

痛风并发冠心病患者的饮食宜忌·····	246
食疗方·····	247

尿酸性肾结石 / 248

尿酸性肾结石患者的饮食宜忌·····	248
食疗方·····	248

附录 常见食物嘌呤含量速查表 / 249

同类食物营养素含量对比参考范围 / 252



JOHNSON'S
MARKET
SATISFACTION GUARANTEED
2718 SIERRA HWY
ROCKAWAY

痛风吃什么 宜忌速查

刘承云 主编



 中国轻工业出版社

编写小组

主 编 刘承云
副主编 杨群芳 桂慧华
肖昌亮 陈星霖
编 者 左培媛 刘雨薇
曹丽蓉 戴红梅
沈 颖 陈丽霞
李 凌 熊丽娟
胡丽萍





前言

痛风一旦发作，往往痛得让人难以招架。这疼痛是敲响的警钟，警告痛风人士改变饮食习惯、作息习惯。痛风只是冰山之一角，劝君莫要一叶障目，看不到痛风背后的隐患。

痛风患者的一日三餐尤为重要，就如同滴水穿石，每日小精心，终身大影响。

痛风患者在如何进食方面有很多疑问：是不是只能吃素，鸡鸭鱼肉从此无缘了？海产品嘌呤含量高，也要与之说再见了？菠菜、韭菜是绿叶蔬菜，多吃无妨吧？油盐酱醋茶天天都遇到，能吃吗？西药副作用太大，能吃哪些中药呢？……

这些问题乱如麻，其实，痛风患者记住一个“少进多出”的原则就好。即，“少进”嘌呤含量高的食物，多吃碱性食物，多喝水，以碱化尿液使尿酸盐“多出”。本书首次标示出嘌呤含量及酸碱值，便于读者查阅参考。

另外，从蔬菜水果、五谷杂粮、肉蛋奶、水产品到饮品调料，本书将这些最常见的食材按照宜食、慎食、忌食分类。事实上，痛风患者忌食种类很少，可选择的食物范围却非常广。

知道了哪些能吃，哪些不能吃，很多痛风人士依然感觉很痛苦，因为“吃糠咽菜”，那滋味可不好受。怎么吃才好呢？我们提供了二百多道食谱，美味健康，而且标有嘌呤含量，让痛风患者吃得更安心。

痛风需要全面调理，饮食只是其中一个重要的途径，合理的运动、遵医嘱用药以及中医保健都能有效缓解痛风症状。

祝痛风人士远离疼痛的困扰。

防治痛风关键词 1: 嘌呤 / 18
防治痛风关键词 2: 酸碱度 / 19
防治痛风关键词 3: 总热量 / 19
痛风患者宜吃的低嘌呤食物 / 20

痛风患者慎吃的中嘌呤食物 / 27
痛风患者忌吃的高嘌呤食物 / 32
痛风患者宜吃的碱性食物 / 35
痛风患者慎吃的酸性食物 / 39

第 1 章

痛风吃什么宜忌速查 / 43

水果类 / 44

宜吃 / 45

菠萝	45
橙子	46
哈密瓜	47
红枣	48
橘子	49
梨	50
李子	51
芒果	52
柠檬	53
枇杷	54
苹果	55
葡萄	56
石榴	57
桃	58
西瓜	59
香蕉	60
杨桃	61
木瓜	62

慎吃 / 63

樱桃	63
猕猴桃	64
榴莲	65
火龙果	66
无花果	67
柿子	68
杨梅	69

