

随·身·查·系·列

陈 罡 主编

北京协和医院

痛风饮食 禁忌



化学工业出版社

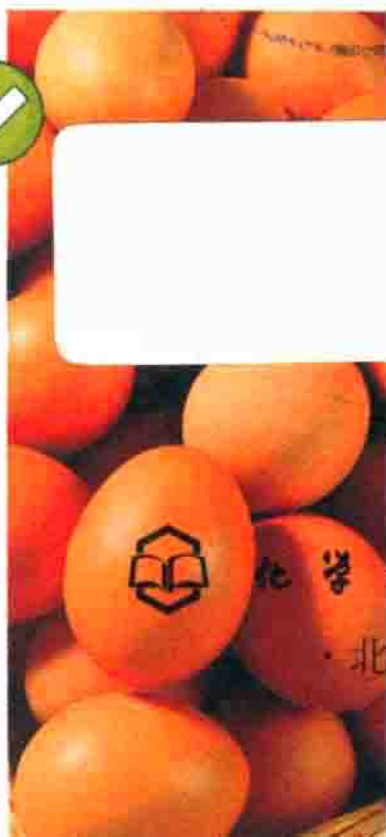
随身查系列

痛风 饮食宜忌慎

随身查

陈罡

主编



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

痛风饮食宜忌慎随身查 / 陈罡主编. - 北京:
化学工业出版社, 2013.8

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-17690-5

I. ①痛… II. ①陈… 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137913号

责任编辑: 赵玉欣 肖志明 文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静 封面设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/64 印张5 字数140千字

2013年8月北京第1版 第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 19.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

(以姓氏汉语拼音为序)

主编

陈 罡

文字统筹

戴 玄	姜舒文	李文霞	刘菊华
刘晓珍	马玉凤	邵光远	万邵玲
王 涵	肖文静	肖文龙	鄢木良
杨正东	张 岑	张志海	赵玉海
周 民	朱力新		

图片摄影

戴华强	李廷安	孙 亮	王光明
魏倩倩	袁 芳		

设计制作

姜二丹	李卫平	林莲春	聂晓燕
闻世恩	禹 玢		

菜品准备

陈 静	李亚超	刘 宁	盘 静
彭 茵	宋 欣	万 辉	杨 萍
余步峰	张仕敏		



痛风，一旦沾上了，就意味着你必须要对你的饮食精打细算了。不能继续暴饮暴食，也要跟大鱼大肉说再见了。

首先，尽可能离高嘌呤的食物远一点，当然，高嘌呤不一定和肉画上等号，我们在书中为你选择了各类食物中嘌呤含量相对较低的食材，同时还提醒你并不是肉嘌呤含量却很高的危险食材。

控制好了嘌呤，只是刚刚开始，原则确定了，我们还要分两手抓：一手抓饮食均衡，一手抓总量控制。痛风病人饮食上最大的痛苦就是：吃，一不小心就吃到了高嘌呤的食物，难受；不吃，营养摄取不足又会导致身体抵抗力下降，也难受。

本书就教你如何科学搭配，达到既远离高嘌呤，又能使营养搭配合理。书中准备了各种各样的低嘌呤食谱，详细列出了每种食谱三大营养素的总量和总热量，让你吃得安心，吃得健康。

拥有好的饮食习惯、积极的心态，相信每个痛风患者都能很快摆脱病痛的困扰，重获健康。

主编

常见食物嘌呤排行

高嘌呤

中嘌呤

低嘌呤

鱼、虾、蟹、贝类	豆类、谷物及制品	坚果、干果类	蔬菜、薯类 蕈藻类	肉、蛋、奶类及制品	水果类
蚌蛤	黄豆	花生	紫菜	鸡肝	橙子
带鱼	干豌豆	白芝麻	干香菇	猪牛羊的	橘子
干贝	绿豆	腰果	海带	肝脏	桃子
秋刀鱼	豆腐干	黑芝麻	金针菇	鸭心	枇杷
蛤蚧	豆腐	莲子	笋干	鸡腿肉	梨
牡蛎	红小豆	栗子	茼蒿	鸡胗	西瓜
白鲢鱼	豆浆	杏仁	油菜	鸭肉	菠萝
鲢鱼	绿豆芽	枸杞子	鲜蘑菇	鸡胸肉	葡萄
乌鱼	薏苡仁	葵花子	韭菜	鸭胗	苹果
草虾	燕麦片	龙眼干	菜花	猪肾	石榴
海鳗	糙米	核桃	雪里蕻	猪肚	杏子

草鱼	面条	大枣	香菜	姜	鸡心
河虾	大米	葡萄干	芥蓝	番茄	羊肉
鲤鱼	糯米		空心菜	洋葱	兔肉
鲫鱼	面粉		韭黄	南瓜	牛肉
河鳗	通心粉		黄瓜	冬瓜	猪肉
鲍鱼			茄子	米粉	牛肚
鳝鱼			辣椒	芋头	猪心
螃蟹			菠菜	高粱	牛奶
鲈鱼			大葱	玉米	鸡蛋
海蜇皮			大白菜	小米	咸鸭蛋
海参			芹菜	马铃薯	松花蛋
			芥菜	荸荠	猪皮
			荠菜	红薯	猪血

本书使用说明

◎痛风患者
宜吃或忌吃

◎每百克本食物的
嘌呤含量

◎本食物的酸碱性

◎本食谱中与痛风密切相关的
的几种营养成分

◎食物名称

◎本食物的
最佳烹调
方法

宜 **面条** **碱性**

每百克含嘌呤量：20毫克

最佳烹调方式

☐ 煮 ☐ 蒸 ☐ 炒
☐ 炖 ☐ 煎 ☐ 烤
☐ 凉拌 ☐ 炸 ☐ 其他

* 食之有理

面条的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物等，能为痛风患者提供足够的能量。

面条富含铜，对血液、中枢神经和免疫系统，以及内脏功能有重要影响。经过煮沸的面条易于消化吸收，有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。

* 低嘌呤美味食谱

豇豆肉丝炒面（2人份）

蛋白质	脂肪	碳水化合物	总热
37克	13克	200克	1065千卡

原料 手擀面 300克，猪瘦肉 50克，豇豆 150克，姜、蒜、白糖、酱油各 5克，盐 3克，香油 10克，油适量。

做法 ①将面条煮至 7 成熟时捞出，控干水分后入油锅略煎至表面微黄，猪瘦肉切丝，姜切丝，蒜切片，豇豆切段。

②锅中加少许油，下入肉丝、姜丝、豇豆，加少许水煸炒均匀，调入白糖，将煎好的面条放入炒散。

③将蒜片、盐、酱油、香油放入碗中调匀，浇在面上，拌匀即可出锅。

50

◎适合痛风患者的
食谱

◎本食物的营养功效
以及对痛风的好处

豆角蒸面（2人份）

蛋白质	脂肪	碳水化合物	总热
36克	14克	265克	1330千卡



原料 面条 400克（稍细的手擀面为好），豆角 150克，青椒、番茄各 80克，蒜、葱、酱油各 5克，香油 10克，油适量。

做法 ①豆角切斜段，蒜、葱切末，番茄、青椒切丁。②热锅放油，加入蒜末、葱末、豆角段、番茄丁、青椒丁继续炒 1 分钟，放酱油，加入开水至刚没过菜。③在菜上铺一层面条，盖上锅盖，蒸 15 分钟，待汤收干，将面和菜搅拌均匀，淋入香油再拌一下即可。

专家提示

面条可以为人体提供足够的能量，也会产生较强的饱腹感，痛风患者可以作为主食食用。

51

◎烹调和食用本食物的
注意事项

◎食谱的原料及具体
制作步骤

第一章 痛风饮食五部曲

1 控制总热量，吃饭只吃八分饱 /2

肥胖是引发痛风的重要因素，预防痛风的第一步就是要控制热量，防止肥胖。

2 科学饮食，三大营养素合理搭配 /6

高蛋白和高脂肪饮食是造成痛风的“罪魁祸首”，痛风患者的热量来源要以碳水化合物为主。

3 低嘌呤，断绝痛风最直接的诱因 /10

高嘌呤饮食是痛风最直接的诱因，日常饮食应严格控制嘌呤的摄入量，筑起抵抗痛风的第一道防线。

4 酸碱平衡，碱性食物要多吃 /12

碱性食物可以降低血尿酸水平，坚持碱性饮食不仅利于控制痛风，对保持健康也大有益处。

5 多喝水，不喝酒，降低血尿酸浓度 /14

酒是痛风患者的“大敌”，要严格禁止饮酒。白开水和苏打水是痛风患者补水的最佳选择。

第二章 谷物及制品

低嘌呤食物 /20

小米·····	20	大米·····	32
玉米·····	22	面条·····	34
高粱·····	24	糙米·····	36
米粉·····	26	燕麦片·····	38
通心粉·····	28	荞麦·····	40
面粉·····	30	薏苡仁·····	42

限制的食物 /43

饼干·····	43
蛋糕·····	43
方便面·····	43
精制面包·····	43



第三章 干豆类及制品

低嘌呤食物 /46

绿豆芽·····	46
豆浆·····	48



中嘌呤食物 /50

红小豆	50
豆腐	52
白扁豆	54
豆腐干	56
绿豆	58



高嘌呤食物 /59

黄豆	59
黑豆	59
黄豆芽	59
豆苗菜	59



第四章 蔬菜、薯类、蕈藻类

低嘌呤食物 /62

红薯	62	姜	82
荸荠	64	西葫芦	84
南瓜	66	黄瓜	86
冬瓜	68	白萝卜	90
番茄	72	酸菜	92
洋葱	74	青椒	94
土豆	78	苋菜	96

胡萝卜·····	98
黑木耳·····	100
芋头·····	102
卷心菜·····	104
榨菜·····	106
苦瓜·····	108
丝瓜·····	112
芹菜·····	114
大白菜·····	116
菠菜·····	120
莴笋·····	122
大葱·····	126
茄子·····	128
辣椒·····	130
韭黄·····	132
空心菜·····	134
芥蓝·····	136

香菜·····	138
芦笋·····	140
雪里蕻·····	142
菜花（白）·····	144
韭菜·····	146
蘑菇（鲜）·····	148
竹笋（鲜）·····	150
油菜·····	152
四季豆（鲜）·····	154
紫甘蓝·····	156
茼蒿·····	158
生菜·····	160



中嘌呤食物 /162

金针菇·····	162
笋干·····	164
香葱·····	164
西蓝花·····	165

豌豆角·····	165
海带·····	166
银耳·····	168

高嘌呤食物 /169

- 干香菇.....169
紫菜.....169
干牛肝菌.....169



第五章 水果类

低嘌呤食物 /172

- | | |
|------------|-------------|
| 苹果.....172 | 橘子.....186 |
| 葡萄.....174 | 橙子.....187 |
| 菠萝.....175 | 柠檬.....188 |
| 西瓜.....176 | 哈密瓜.....190 |
| 梨.....178 | 樱桃.....191 |
| 香蕉.....180 | 小番茄.....192 |
| 桃子.....182 | 猕猴桃.....194 |
| 木瓜.....184 | 草莓.....196 |
| 芒果.....185 | 橄榄.....198 |



第六章 坚果、种子类

低嘌呤食物 /202

葡萄干·····	202	甜杏仁·····	212
大枣·····	204	栗子·····	214
核桃·····	206	榛子·····	215
龙眼·····	208	莲子·····	216
枸杞子·····	210		

中嘌呤食物 /218

黑芝麻·····	218
腰果·····	219
白芝麻·····	220
花生·····	221



第七章 肉、蛋、奶类及制品

低嘌呤食物 /224

牛奶·····	224	奶酪·····	232
松花蛋·····	226	酸奶·····	233
鸡蛋·····	228	猪血·····	234
咸鸭蛋·····	230	猪皮·····	238

中嘌呤食物 /240

猪肉·····	240	鸭肠·····	247
午餐肉·····	242	火腿·····	248
香肠·····	242	猪舌·····	248
兔肉·····	243	鸭胗·····	249
羊肉·····	244	鸡胗·····	249
烤鸡·····	245	鸡胸肉·····	250
鸡心·····	245	鸭肉·····	252
牛肉·····	246	鸡腿肉·····	253

高嘌呤食物 /254

煮鸡·····	254	肉汁·····	255
鹅肉·····	254	鸡汤·····	255
牛舌·····	254	猪、牛、羊的	
鸡肝·····	255	内脏·····	255
鸭肝·····	255		

第八章 鱼、虾、蟹、贝类

低嘌呤食物 /258

海参·····	258
海蜇皮·····	262



中嘌呤食物 /264

鲈鱼·····	264	扇贝·····	275
鱼丸·····	266	鲤鱼·····	276
螃蟹·····	267	鲫鱼·····	277
墨鱼·····	268	虾·····	278
鳊鱼·····	270	草鱼·····	279
鳕鱼·····	272	鱼子酱·····	280
鲍鱼·····	273	鲛鱼·····	280
河鳗·····	274		

高嘌呤食物 /281

海鳗·····	281	白鲳鱼·····	281
大马哈鱼·····	281	牡蛎·····	282
比目鱼·····	281	海鲈鱼·····	282
乌鱼·····	281	金枪鱼·····	282
鲢鱼·····	281	鳙鱼·····	282
		沙丁鱼·····	282
		秋刀鱼·····	282
		带鱼·····	283
		干贝·····	283
		蚌·····	283
		蛤蜊·····	283
		鱼干·····	283



第九章 饮品、调味品及其他类

可选用的 /286

矿泉水·····	286	鲜榨果汁·····	287
苏打水·····	286	米醋·····	288
白开水·····	286	番茄酱·····	288
茶·····	287	沙拉酱·····	288
现磨咖啡·····	287	酱油·····	288

应禁忌的 /289

鸡精·····	289	软饮料·····	290
酵母粉·····	289	速溶咖啡·····	290
白酒·····	289		
啤酒·····	290		
果汁饮料·····	290		



附录

附录 A 痛风的处理流程·····	291
附录 B 英国风湿病协会关于痛风治疗的指南·····	292
附录 C 常见高脂肪食物·····	295
附录 D 常见高蛋白食物·····	296
附录 E 常见高胆固醇食物·····	297
附录 F 常用食物热量·····	298