

## 得了痛风,到底该咋吃

身边健闻



□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

随着气温升高,烧烤配啤酒成为不少人的快乐之源。然而,对于痛风患者来说,那可真是“撸串一时爽,痛到人发蒙”。

“我看了此前晚报关于痛风防治的报道,但还是不太清楚痛风患者该咋吃。”日前,有读者打电话咨询。为此,记者进行了采访。

## 痛风是吃出来的吗

“都市人尤其是年轻人患痛风的原因,与饮食的关系比较大。”河科大二附院风湿免疫科主治医师王晓灿说,高热量和高嘌呤食物的摄入、饮酒及用喝饮料代替喝水等不良饮食习惯,都会增加患痛风的风险。

王晓灿解释,缺乏运动、长期熬夜等也容易导致机体代谢问题,影响尿酸排出。

## 嘌呤多高算高

“嘌呤含量分为4类:1.每100克食物中嘌呤含量大于150毫克,属于含嘌呤高;2.每100克食物中嘌呤含量为75毫克至150毫克,属于含嘌呤较高;3.每100克食物中含30毫克至75毫克,属于含嘌呤较低;4.每100克食物中嘌呤含量小于30毫克,属于含嘌呤低。”王晓灿解释,按照这个标准,海鲜、动物内脏大多属于含嘌呤高的食物,像咱洛阳人日常餐桌上的各种汤,嘌呤含量也很高。

## 要关注影响尿酸代谢的食物

王晓灿介绍,《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024版)》给出了明确的嘌呤含量,在一些手机软件、小程序中也可以查询嘌呤含量。不过,与其只盯着嘌呤含量,不如关注影响尿酸代谢的食物,比如酒、饮料的嘌呤含量都不高,但如果长期过量饮用,既容易加速尿酸生成,又可能增加患痛风的风险。

## 痛风患者到底该咋吃

“如果在痛风的急性发作期,含嘌呤高、较高的食物禁吃,少吃含嘌呤较低的食物,可自由选择含嘌呤低的食物;如果处于慢性缓解期,含嘌呤高、较高的食物禁吃,可自由选择嘌呤含量较低、低的食物。”王晓灿说,在日常生活中,高尿酸血症和痛风患者应遵循“四少一多”的原则,即少嘌呤、少脂肪(热量)、少盐、少糖、多饮水,建议每天饮水2000毫升至3000毫升。此外,规律作息、避免熬夜、适当运动,在保证食物多样、营养均衡的基础上,进行合理的膳食调配,才是降尿酸的关键。

餐桌上常见的食物嘌呤含量  
(单位:毫克/100克)

## 谷物及其制品

黑米 63	面包 51
糯米 50	江米 48
大麦 47	

## 薯类、淀粉

甘薯(紫心) 24	甘薯(红心) 19
地瓜 13	马铃薯 13
土豆淀粉 5	

## 豆类及其制品

蚕豆 307	黄豆 218
绿豆 196	黑豆 170
豆粉 167	

## 蔬菜类

豌豆 86	豇豆角 45
菜花 41	香椿 40
茴香 38	

## 菌菇类

杏鲍菇 424	紫菜 415
香菇(干) 405	竹荪 285
元蘑(干) 267	

## 水果类及其制品

荔枝(干) 20	桃 14
大枣 13	大芒果 12
菠萝、樱桃 11	

## 坚果、种子

花生(熟) 85	腰果(熟) 80
野生榛子(熟) 76	松子(熟) 75
白芝麻(熟) 66	

## 肉制品

鸭肝(熟) 398	鹅肝(熟) 377
鸭肠(熟) 346	鸡肝(熟) 317
鸭胗(熟) 316	

## 鱼虾蟹贝类

鲑鱼(烤) 452	贻贝 414
烤虾 389	干虾仁 345
生蚝 282	

数据来源:《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024版)》

健康日历

4月19日 谷雨

品茶赏花  
疏肝养血

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

今日谷雨。它是春夏相交的转折点,气温将快速回暖,雨水也随之增多。此时,养生有哪些注意事项?一起来看看健康推荐人——市东方人民医院(河科大三附院)中医科主任李润涛怎么说吧。

## ■谷雨养生,重在养血

谷雨后不久,将迎来立夏节气。夏季心气当令,心主血脉,要求血液充盈,而心主神,神的物质基础是血。因此,养好血才能养好心,这是保证有好精神、好睡眠的基础条件。谷雨养生,可以适当吃养阴血的食物,用当归、白芍等养阴血的饮片泡水喝。

## ■祛湿清热茶,缓解口干口苦症状

春季,不少人觉得自己容易上火,或是口中有明显的苦味,伴有口干舌燥、小便短黄等问题,这可能跟肝胆湿热有关。想缓解这一症状,可以试试祛湿清热茶。做法很简单,用2克白菊花、1克夏枯草、1克黄柏,煮10分钟后代茶饮。其中,白菊花能清泻肝胆经热,夏枯草能清泻肝经之火,黄柏能清下焦湿热。

这款代茶饮不仅可以内服,还可以外用。具体方法是,将放凉的代茶饮用于干净的手帕浸湿,外敷眼部,缓解眼睛酸困等不适。

## ■谷雨品茶,清肝明目

这个时节,若得空在家中闲坐,不妨沏一壶绿茶,慢慢地品。《本草纲目》中记载:“茶苦而寒,属阴中之阴,沉也降也,最能降火。”说的就是绿茶属阴性,能清肝明目,还能下利小便,将体内实火引导出去。

## ■踏青赏花,养心疏肝

眼下正是春日赏花的好时节。户外踏青,不少女士会精心装扮,与姹紫嫣红的牡丹合影,这不仅能让心情愉悦,还能养心安神,对健康十分有益,符合《黄帝内经》说的“外养形体,内养神志”。同时,肝主疏泄,踏青赏花还能调畅人体气机,疏肝、调畅情志。

绘制 吴芳