

## 图书在版编目（C I P）数据

痛风饮食宜忌速查 / 于建敏, 王晶主编. -- 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2017. 11  
ISBN 978-7-5578-3410-4

I. ①痛… II. ①于… ②王… III. ①痛风—食物疗法  
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261107号

## 痛风饮食宜忌速查

TONGFENG YINSHI YI-JI SUCHA

主 编 于建敏 王 晶

出 版 人 李 梁

责任编辑 孟 波 宿迪超 于潇涵

封面设计 杨 丹

制 版 悦然文化

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85652585

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3410-4

定 价 45.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

## P 前言 REFACE

痛风一词最早出现在南北朝时期的医学典籍里，因其疼痛来得快，如一阵风，故而得名。古代又称“痛痹”，明朝虞抟所著《医学正传》云：“夫古之所谓痛痹者，即今之痛风也。”历史上，痛风是一种“富贵病”，古代的达官贵人，痛风的发病率很高，而普通百姓的发病率较低。

然而，随着生活条件的提高，物质生活的丰富，人们越来越追求生活的品质，尤其是美食，酒肉过量导致痛风已不再是帝王将相的专利，越来越多的人患上痛风，其中大多数患者为男性。

针对痛风与饮食的关系，我们特别编撰了这本《痛风饮食宜忌速查》，让痛风患者的饮食更加健康。

全书共分为五部分，绪论部分为您介绍了尿酸的来源、痛风的分类、哪些人易患痛风、怎样预防痛风反复发作等，让您全面了解痛风，更好地预防痛风；第一章为您详细阐述了痛风饮食调养的总原则，如多喝水，亲近低嘌呤、适量中嘌呤、远离高嘌呤食物，每天摄入 25~30 克膳食纤维，多吃高钾食物，多吃富含维生素 C 的蔬果等，让您的日常饮食有据可依；第二章为您详细介绍了 66 种低、中嘌呤食物及 18 种不宜食用的高嘌呤食物，8 种中药不仅可以为您缓解痛风症状，还不会对身体造成负担；第三章针对痛风易患的并发症，推荐了适合的饮食原则及宜吃食物和忌吃食物，有效预防和控制痛风并发症；第四章针对痛风急性期和缓解期的饮食，提出了宜吃和忌吃什么，还特别列出了一周食谱，使痛风患者一目了然，科学饮食。

相信有了本书的指导，您不仅能吃得随心所欲，还能轻轻松松地不让痛风再次上演。



## 绪论

## 明明白白看痛风

痛风发生的物质基础：尿酸	12	痛风发作的特征	19
痛风的分类	14	高尿酸血症≠痛风	20
痛风，到底有多“痛”	15	预防痛风发作的要点	21
痛风可分为四期	16	为什么痛风反复发作	22
容易得痛风的人群	17	痛风能根治吗	24
痛风都是吃出来的吗	18		

## 第一章

## 痛风饮食调养原则知多少

痛风的饮食原则	26	胆固醇每天不超过 200 毫克	36
痛风急性期和缓解期的饮食要点	28	想放心吃肉，这三招要记住	37
降尿酸，首先要养成多喝水的习惯	30	每天摄入 25~30 克膳食纤维	38
糖类每天的供给量占总热量的		用烹调小窍门减少食物中的嘌呤含量	40
50%~55%	31	用豆制品替代一部分鱼肉	42
亲近低嘌呤，适量中嘌呤，		高盐阻碍尿酸排泄，	
远离高嘌呤	32	学会控制盐的摄入量	43
蛋白质以植物蛋白为主，		多吃高钾食物，促进尿酸排泄	45
动物蛋白为辅	34	多吃富含维生素 C 的蔬果，碱化尿液	46
脂肪摄入总量以每天 50 克左右为宜	35	痛风饮食避开九大误区	47

第二章

痛风患者的日常饮食宜忌

谷薯类

✓ 小麦	• 低嘌呤精制面食，适合痛风患者	50	✓ 玉米	• 利尿消肿，避免尿酸在体内沉积	60
✓ 大米	• 糖类的主要来源	52	✓ 黑米	• 补肾，改善新陈代谢	62
✓ 小米	• 利于体内水液代谢	54	✓ 薏米	• 清热利尿，促进尿酸排出	64
✓ 荞麦	• 碱化尿液，扩张血管	56	✓ 赤小豆	• 食物中的“利尿药”	66
✓ 糯米	• 缓解痛风症状	58	✓ 红薯	• 痛风合并肥胖患者的减肥“良药”	68





## 蔬菜类

- |                    |    |                   |     |
|--------------------|----|-------------------|-----|
| ✓ 白菜 • 碱化尿液，促进尿酸排出 | 70 | ✓ 胡萝卜 • 预防痛风并发    |     |
| ✓ 空心菜 • 碱化尿液，预防肠道菌 |    | 心脑血管疾病            | 92  |
| 群失调                | 72 | ✓ 白萝卜 • 碱化尿液，降血压  | 94  |
| ✓ 卷心菜 • 痛风患者的理想食物  | 74 | ✓ 青椒 • 预防痛风并发症    | 96  |
| ✓ 芹菜 • 很适合痛风急性期患者  | 76 | ✓ 番茄 • 溶解更多尿酸     | 98  |
| ✓ 茄子 • 活血消肿，祛风通络   | 78 | ✓ 莴笋 • 利尿消炎，激活胰岛素 | 100 |
| ✓ 苋菜 • 防止尿酸性结石的形成  | 80 | ✗ 油菜              | 102 |
| ✓ 荠菜 • 解热降压，缓解痛风症状 | 82 | ✗ 茼蒿              | 102 |
| ✓ 苦瓜 • 降糖减肥，预防痛风   |    | ✗ 黄豆芽             | 102 |
| 并发症                | 84 | ✗ 芦笋              | 103 |
| ✓ 黄瓜 • 清热利尿，减肥瘦身   | 86 | ✗ 香菇              | 103 |
| ✓ 冬瓜 • 促进多余尿酸排出    | 88 | ✗ 金针菇             | 103 |
| ✓ 丝瓜 • 利尿强心，美颜     | 90 |                   |     |



## 水果类

- |                     |     |                    |     |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| ✓ 樱桃 • 缓解痛风性关节炎     | 104 | ✓ 葡萄 • 清热利尿，保护心脑血管 | 124 |
| ✓ 猕猴桃 • 防止体内尿酸升高    | 106 | ✓ 菠萝 • 溶解沉积的尿酸盐    | 126 |
| ✓ 苹果 • 改善体内酸碱环境     | 108 | ✓ 番石榴 • 适宜痛风并发     |     |
| ✓ 梨 • 预防痛风性关节炎      | 110 | 糖尿病患者              | 128 |
| ✓ 桃 • 利尿，辅助降血压      | 112 | ✓ 芒果 • 适合痛风并发高血压患者 | 130 |
| ✓ 柠檬 • 预防痛风性肾结石     | 114 | ✓ 香蕉 • 适合痛风并发肥胖者   | 132 |
| ✓ 橙子 • 富含维生素 C 可降尿酸 | 116 | ✓ 杨桃 • 降低血压，缓和糖尿病  | 134 |
| ✓ 橘子 • 防止动脉硬化       | 118 | ✓ 李子 • 利尿，保护肝脏     | 136 |
| ✓ 西瓜 • 利尿消肿，降尿酸     | 120 | ✓ 木瓜 • 缓解关节肿痛      | 138 |
| ✓ 哈密瓜 • 利尿，加速尿酸排出   | 122 | ✓ 红枣 • 保护痛风患者的心脑血管 | 140 |



## 肉蛋类

- ✓ 鸡肉 • 提高痛风患者抵抗力 142
- ✓ 牛肉 • 痛风缓解期的营养补给 144
- ✓ 羊肉 • 保护痛风患者的肾脏 146
- ✓ 兔肉 • 低脂肪和胆固醇，护血管 148
- ✓ 鸡蛋 • 为痛风患者补充优质蛋白 150
- ✓ 猪血 • 低嘌呤，预防动脉硬化 152
- ✗ 猪肝 153
- ✗ 猪肠 153
- ✗ 鸡肝 153

## 水产类

- ✓ 蟹 • 舒筋活络，祛风利湿 154
- ✓ 鳝鱼 • 通利关节，降血糖 156
- ✓ 海参 • 低嘌呤海产品，补肾利尿 158
- ✓ 海蜇 • 降低血压，护心 160
- ✓ 鲑鱼 • 提供多不饱和脂肪酸 162
- ✓ 鲈鱼 • 健脾补肾，利于滋补 164
- ✗ 鲢鱼 165
- ✗ 牡蛎 165
- ✗ 干贝 165
- ✗ 沙丁鱼 166
- ✗ 凤尾鱼 166
- ✗ 河蚌 166
- ✗ 带鱼 167
- ✗ 鲳鱼 167
- ✗ 乌鱼 167



## 其他类

- ✓ **黑木耳** • 适合痛风并发  
高脂血症患者 168
- ✓ **豆腐** • 痛风患者的“植物肉” 170
- ✓ **绿茶** • 利尿，降压，降脂 172
- ✓ **蜂蜜** • 保护心脑血管 174
- ✓ **醋** • 软化血管，降低胆固醇 176
- ✓ **酱油** • 利于心脑血管疾病的预防 178
- ✓ **姜** • 活血消肿，祛风通络 180
- ✓ **蒜** • 防止血栓形式，  
抑制胆固醇的沉积 182
- ✓ **橄榄油** • 预防痛风并发症 184
- ✓ **花生油** • 适合痛风合并  
动脉粥样硬化者 186
- ✓ **腰果** • 预防心脑血管疾病 188
- ✓ **杏仁** • 降低多种痛风并发症 190
- ✓ **黑芝麻** • 促进胆固醇代谢 192
- ✓ **莲子** • 利肾护心利康复 194



## 中药类

- ✓ **茯苓** • 降尿酸，通利关节 196
- ✓ **桃仁** • 有助于缓解痛风症状 198
- ✓ **菊花** • 减少尿酸的生成 200
- ✓ **荷叶** • 帮助痛风患者减轻体重 202
- ✓ **黄芪** • 有显著的利尿作用 204
- ✓ **当归** • 有效防治痛风并发肾病 206
- ✓ **百合** • 有助于缓解  
痛风性关节炎炎症 208
- ✓ **玉米须** • 增加尿量，  
促进尿酸排出 210



第三章

痛风并发症患者的饮食宜忌

痛风并发高血压	212	痛风并发冠心病	218
痛风并发高脂血症	214	痛风并发肾病	220
痛风并发肥胖症	216	痛风并发糖尿病	222

第四章

痛风急性期和缓解期饮食宜忌

痛风急性期的饮食宜忌	226	痛风缓解期饮食宜忌	230
痛风急性期低嘌呤食物组合	228	痛风缓解期中嘌呤食物组合	232

附录 1 痛风患者需要做哪些检查	233
附录 2 常见食物嘌呤含量表	235
附录 3 痛风患者用药指导	238