
降尿酸飲食建議

Purine Restricted Diet (For Patients with Gout)

1. 減少高脂肪食品，如油類（植物油、牛油、人造牛油、豬油、雞油）三文治醬、沙律醬、芝士、全脂牛奶、忌廉、椰汁、餅食、點心。
2. 少吃肉類和海鮮，每日不要超過 3 安士。
3. 避免吃沙甸魚、青花魚（mackerel）、鰵魚（anchovies）、蝦、肝、腦、胰、腰、肉汁、肉湯和乾豆（黃豆、黑豆、紅豆、綠豆和眉豆等）。
4. 少吃磨菇、青碗豆、菠菜、梨筍、椰菜花、麥片和全麥麵包
5. 以下食品可以隨意選擇：
穀類食品（粥、粉、麵、飯、餅乾、白麵包、饅頭）、瓜菜、薯仔、芋頭、蕃薯、水果、果汁、蛋、低脂或脫脂奶。
6. 避免喝酒。
7. 每日須喝 8 至 12 杯清水（約 64-96 安士）以增加尿酸排泄。
8. 保持標準的體重，如超重須減肥，每星期約減 1 至 2 磅。

華人社區健康資源中心編譯，1993 年版權所有，01/2010 修正
Copyright ©: 1993 Chinese Community Health Resource Center, Revised 01/2010

食物中嘌呤的含量

Purine Content of Foods

食物組別	低嘌呤含量 (0-50 毫克 嘌呤/ 100 克)	中等嘌呤含量 (50-150 毫克 嘌呤/ 100 克)	高嘌呤含量 (150-825 毫克 嘌呤/100 克)
麵包, 麥片 和 穀類產品	<ul style="list-style-type: none"> • 白麵包 • 玉米麵包 • 麵條 • 通心粉 • 意大利麵條 • 白米 • 餅乾 	<ul style="list-style-type: none"> • 全麥麵包 • 燕麥片 • 麥糠(wheat bran) • 麥芽(wheat germ) • 糙米 	
水果	所有水果 和 果汁		
蔬菜	大部份蔬菜 (中欄所列 那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> • 蘆筍 • 椰菜花 • 菠菜 • 蘑菇 • 青豌豆 	
肉, 家禽, 魚 和 蛋白質的 食物	<ul style="list-style-type: none"> • 雞蛋 • 花生醬 • 堅果仁(胡桃, 杏仁, 花生等) 	<ul style="list-style-type: none"> • 瘦肉(牛肉, 豬肉, 羊肉) • 家禽 (去皮的) • 魚 • 貝殼類 (蝦, 蟹, 蠔, 蜆等) • 豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> • 沙丁魚 • 鮫魚 • 鯷魚 • 鯡魚 • 內臟 (肝, 腰, 腦, 心等) • 乾豆類 (紅豆, 綠豆, 黃豆, 眉豆, 扁豆等)
牛奶 和 牛奶製品	低脂或脫脂的牛奶和牛奶製品		
其他		肉湯	肉汁

注意: 進食過量嘌呤素可增高血液中尿酸含量, 痛風病患者應減少進食高嘌呤食品

參考資料: Bowes & Church's "Food Values of Portions Commonly Used", 18th Edition, 2005.

華人社區健康資源中心編譯, 2010 年 版權所有
Copyright ©: 2010 Chinese Community Health Resource Center