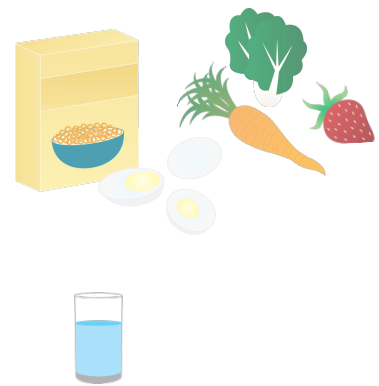


## 降尿酸飲食建議

### Purine Restricted Diet (For Patients with Gout)

1. 少吃肉類和海鮮，每日不要超過 4-6 安士。
2. 避免吃沙甸魚、青花魚 (mackerel)、鰱魚 (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)。
3. 少吃磨菇、青碗豆、菠菜、梨筍、椰菜花、麥片和全麥麵包
4. 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。
5. 避免喝酒。
6. 每日須喝 8 至 12 杯清水 (約 64-96 安士) 以增加尿酸排泄。  
如正在服用利尿劑 (去水丸) 以治療高血壓或心臟病，請先諮詢您的醫生。
7. 保持標準的體重，如超重須減肥，每星期約減 1 至 2 磅。減少進食高脂肪及高糖份食品以幫助維持體重。



## 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"> <li>白麵包</li> <li>玉米麵包</li> <li>麵條</li> <li>通心粉</li> <li>意大利麵條</li> <li>白米</li> <li>餅乾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全麥麵包</li> <li>燕麥片</li> <li>麥糠 (wheat bran)</li> <li>小麥胚芽 (wheat germ)</li> <li>糙米</li> <li>大麥</li> </ul>	
水果	大多數水果 (中欄所列那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> <li>香蕉</li> <li>乾果</li> </ul>	
蔬菜	大部份蔬菜 (中欄所列那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> <li>蘆筍</li> <li>西蘭花</li> <li>椰菜花</li> <li>菠菜</li> <li>蘑菇</li> <li>青豌豆</li> </ul>	
肉、家禽、魚和蛋白質的食物	<ul style="list-style-type: none"> <li>雞蛋</li> <li>花生醬</li> <li>堅果仁 (核桃、杏仁等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>紅肉 (牛肉、羊肉、豬肉)</li> <li>家禽 (去皮的)</li> <li>兔肉</li> <li>午餐肉</li> <li>魚 (鱈魚、鰻魚、黑線鱈魚、大比目魚)</li> <li>貝殼類 (蝦、蟹、生蠔、蛤蜊、龍蝦、淡菜、扇貝等)</li> <li>豆腐</li> <li>花生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>沙丁魚</li> <li>馬鮫魚</li> <li>鳳尾魚</li> <li>鯡魚</li> <li>內臟 (肝、腰、腦、心等)</li> <li>干豆類 (紅豆、綠豆、黃豆、眉豆、扁豆等)</li> <li>鵝</li> <li>火雞</li> </ul>
牛奶和牛奶製品	低脂或脫脂牛奶和奶製品 (奶酪、酸奶等)		
其他		肉湯	肉汁

注意：嘌呤過多會增加血液中的尿酸水平。痛風病患者應減少進食高嘌呤食品。研究未顯示豆類、扁豆、蔬菜和全穀物會增加罹患痛風或引起痛風發作的風險。請與醫生和註冊營養師交談，以確定最適合您的治療方法。

參考資料: Bowes & Church's "Food Values of Portions Commonly Used", 19<sup>th</sup> Edition, 2010