

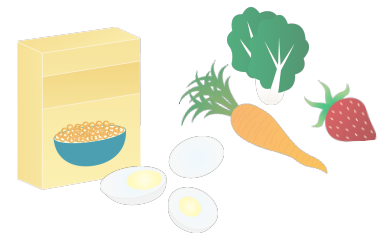
降尿酸饮食建议

Purine Restricted Diet (For Patients with Gout)

1. 少吃肉类和海鲜，每日不要超过 4-6 安士。
2. 避免吃沙甸鱼、青花鱼 (mackerel)、鯷鱼 (anchovies)、虾、肝、脑、胰、腰、肉汁、肉汤和乾豆 (黄豆、黑豆、红豆、绿豆和眉豆等)。
3. 少吃磨菇、青碗豆、菠菜、梨笋、椰菜花、麦片和全麦麵包

4. 以下食品可以随意选择：

穀类食品 (粥、粉、麵、饭、饼乾、白麵包、馒头)、
瓜菜、薯仔、芋头、蕃薯、水果、果汁、蛋、低脂或脱
脂奶。



5. 避免喝酒。

6. 每日须喝 8 至 12 杯清水 (约 64-96 安士) 以增加尿酸排泄。



7. 保持标准的体重，如超重须减肥，每星期约减 1 至 2 磅。减少进食高脂肪及高糖份食品以控制体重。

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)
面包, 麦片 和 谷类产品	<ul style="list-style-type: none"> 白面包 玉米面包 面条 通心粉 意大利面條 白米 饼干 	<ul style="list-style-type: none"> 全麦面包 燕麦片 麦糠 (wheat bran) 麦芽 (wheat germ) 糙米 	
水果	所有水果 和 果汁		
蔬菜	大部份蔬菜 (中栏所列那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> 芦筍 椰菜花 菠菜 蘑菇 青豌豆 	
肉, 家禽, 魚 和 蛋白质的食物	<ul style="list-style-type: none"> 鸡蛋 花生醬 坚果仁 (合桃, 杏仁, 花生等) 	<ul style="list-style-type: none"> 瘦肉 (牛肉, 猪肉, 羊肉) 家禽 (去皮的) 魚 貝壳类 (蝦, 蟹, 蚝, 蚬等) 豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> 沙丁魚 鮫魚 鯷魚 鮮魚 內脏 (肝, 腰, 脑, 心等) 干豆类 (红豆, 绿豆, 黄豆, 眉豆, 扁豆等)
牛奶 和 牛奶制品	低脂或脫脂的牛奶和牛奶制品		
其他		肉汤	肉汁

注意：进食过量嘌呤素可增高血液中尿酸含量，痛风病患应减少进食高嘌呤食品

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