

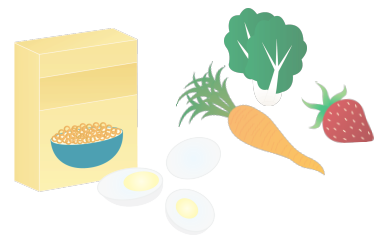
降尿酸饮食建议

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。如正在服用利尿剂 (去水丸) 以治疗高血压或心脏病，请先咨询您的医生。



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帮助维持体重。

食物中嘌呤的含量

Purine Content of Foods

食物组别	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 义大利面条 白米 饼干 	<ul style="list-style-type: none"> 全麦面包 燕麦片 麦糠 (wheat bran) 小麦胚芽 (wheat germ) 糙米 大麦 	
水果	大多数水果 (中栏所列那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> 香蕉 干果 	
蔬菜	大部份蔬菜 (中栏所列那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> 芦笋 西兰花 椰菜花 菠菜 蘑菇 青豌豆 	
肉、家禽、鱼和蛋白质的食物	<ul style="list-style-type: none"> 雞蛋 花生醬 堅果仁(核桃、杏仁等) 	<ul style="list-style-type: none"> 红肉 (牛肉、羊肉、猪肉) 家禽 (去皮的) 兔肉 午餐肉 鱼 (鳕鱼、鳗鱼、黑线鳕鱼、大比目鱼) 貝殼类 (虾、蟹、生蚝、蛤蜊、龙虾、淡菜、扇贝等) 豆腐 花生 	<ul style="list-style-type: none"> 沙丁鱼 马鲛鱼 凤尾鱼 鲱鱼 内脏 (肝、腰、脑、心等) 干豆类 (红豆、绿豆、黄豆、眉豆、扁豆等) 鵝 火鸡
牛奶和牛奶製品	低脂或脱脂牛奶和奶制品 (奶酪、酸奶等)		
其他		肉汤	肉汁

注意：嘌呤过多会增加血液中的尿酸水平。痛风病患者应减少进食高嘌呤食品。研究未显示豆类、扁豆、蔬菜和全谷物会增加罹患痛风或引起痛风发作的风险。请与医生和注册营养师交谈，以确定最适合您的治疗方法。

参考资料: Bowes & Church's "Food Values of Portions Commonly Used", 19th Edition, 2010