

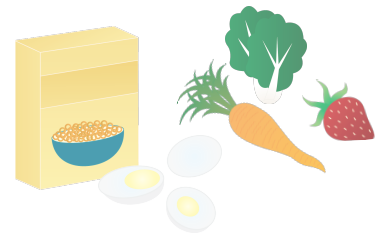
## 降尿酸飲食建議

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)、鯷魚 (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。



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控制體重。

## 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>• 麥芽 (wheat germ)</li> <li>• 糙米</li> </ul>	
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"> <li>• 蘆筍</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 (合桃, 杏仁, 花生等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 瘦肉 (牛肉, 豬肉, 羊肉)</li> <li>• 家禽 (去皮的)</li> <li>• 魚</li> <li>• 貝殼類 (蝦, 蟹, 蠔, 蜆等)</li> <li>• 豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 沙丁魚</li> <li>• 鮫魚</li> <li>• 鯷魚</li> <li>• 鯡魚</li> <li>• 內臟 (肝, 腰, 腦, 心等)</li> <li>• 乾豆類 (紅豆, 綠豆, 黃豆, 眉豆, 扁豆等)</li> </ul>
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", 19<sup>th</sup> Edition, 2010.