

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《79》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：林志明

主編：李蕙蓉

編輯：陳冠蓉、洪可玠

第七十九期《中華民國一百零一年八月十五日出刊》

## “痛風飲食新概念”

根據 2005-2008 國民營養健康狀況變遷調查，痛風盛行率較十年前顯著上升，尤其是男性痛風的比例為前次調查的兩倍。但痛風是怎麼產生的？血中尿酸濃度是痛風發作的主要原因。當體內的含氮物質—「普林」代謝異常，使代謝產物—「尿酸」累積且降低排泄量時，形成高尿酸血症。若尿酸結晶在關節內而導致關節炎，引起痛風症狀。普林可由身體自行合成、體組成分解或由食物分解而來，因此痛風與高尿酸血症除受到基因與種族等遺傳因子影響，最重要的是來自飲食、飲酒、肥胖、疾病及藥物等環境因子的綜合影響。

### 解開痛風的迷思

⊕ 肥胖的痛風患者需快速減重？

⊕ 吃“豆製品”會引發痛風？

⊕ 痛風患者不能吃肉？

⊕ 痛風患者要少吃香菇、蘆筍、紫菜、黃豆芽等食物？





## ❄️ 肥胖的痛風患者需快速減重?

八成以上尿酸由體內胺基酸及核酸分解而來，若快速減重易引發體組織迅速分解，合成大量尿酸，導致痛風急性發作。建議肥胖的痛風患者避免過度節食與劇烈運動，採均衡低熱量飲食，每個月減輕 1~2 公斤的減重速度為宜。

## ❄️ 吃”豆製品”會引發痛風?



**「我不吃豆製品，因為怕尿酸升高。」其實是錯誤的。**豆類營養豐富，含優良蛋白質、礦物質、維生素及膳食纖維等，卵磷脂、植物固醇及皂素具有降低膽固醇的作用，屬於中普林食物。國民營養健康狀況變遷調查發現豆製品攝取頻率與尿酸呈顯著反比，可知適量攝取豆製品並不會增加尿酸。依據衛生署每日飲食指南建議，每人每天需攝取一份豆類或其製品。



## ❄️ 痛風患者不能吃肉?

**過去以為痛風患者應完全不吃肉類是錯誤的。**低脂肉類屬中普林食物，非急性發作期可適量攝取。嚴格採低普林飲食無法大幅減少尿酸，反而造成營養不均衡。建議每日需攝取低脂高生理價蛋白質（豆魚肉蛋類）約 3~8 份，避免體組織耗損或免疫力下降。動物內臟類屬高普林食物且膽固醇高，不建議食用。

## ❄️ 痛風患者要少吃香菇、蘆筍、紫菜、黃豆芽等食物?



追蹤五萬名受試者達十二年的研究發現（新英格蘭醫學雜誌，2004）：植物性高普林食物（香菇、蘆筍、紫菜、黃豆芽等）並不會增加痛風風險。國民營養健康狀況變遷調查亦發現香菇攝取頻率與尿酸呈顯著反比，推翻傳統認為香菇等食物容易導致痛風的觀念，在非急性發作期可適量攝取。



## 痛風飲食，不再麻煩!

尿酸值小於 8.0 mg/dl 的患者，可利用飲食加以控制，若尿酸值大於 9 或 10 mg/dl，就必須藥物控制。尿酸值偏高的患者平時飲食宜注意下列事項。

### 1. 少喝湯與酒，多喝水



長時間烹調熬煮的肉湯或雞精，含大量的普林，是容易引發痛風的食物來源。酒精在體內代謝產生乳酸，容易影響尿酸的排泄，易導致痛風發作，應避免飲用。可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積於組織內，適量攝取可增加攝水量，行政院衛生署建議每日飲用 3000 c.c. 的水分，以幫助尿酸的排泄。

### 2. 避免攝取過多乾香菇，多吃新鮮蔬果



乾香菇的傘柄是細胞絲菌體，所含的核酸、核糖酸是其他食物的好幾萬倍，每 100 公克約含 150 毫克的普林，它屬於高普林食物，但一般人烹調使用的乾香菇量遠小於 100 公克，無需過度擔心而不敢吃美味又健康的香菇。非急性發作期可適量攝取作為烹調配菜。新鮮蔬果多屬於低普林食物，建議多食用。

### 3. 避免高油脂食物比限制普林的含量更為重要



攝取過多的油脂會抑制尿酸的排泄，容易導致痛風發作。預防痛風的飲食新觀念為避免攝取高油脂食物，如油炸及油酥食品、精緻糕餅與高脂肉類如香腸、五花肉、雞皮等，並使用適量的烹調用油，不必一味限制含有普林的食品。





## 食譜示範~五彩豆漿蒸蛋（5 人份）

食材：雞蛋 3 顆、無糖豆漿 350 毫升、新鮮蔬菜末、  
蔥花、鹽少許。

作法：雞蛋、豆漿及鹽調勻成蛋液後，以濾網過濾泡沫。  
蛋液裝碗以小火蒸約 10 分鐘後取出，將蔬菜末放  
在蒸蛋上再蒸約 5 分鐘至熟後撒上蔥花即可。



「五彩豆漿蒸蛋」是低熱量且低普林的低油菜餡，可以增加優質蛋白質及膳食纖維的攝取量。若為高血脂或高血膽固醇患者，應注意每週蛋類攝取次數應小於三次。



### 結語

痛風和糖尿病、高血壓等疾病一樣，都無法「根治」。尿酸偏高患者若維持理想體重，養成良好運動習慣，天天攝取五蔬果與飲用 3000 c.c. 的水分，少吃高油脂與含酒精的食物，讓尿酸值保持於 5.0 mg/dl 以下，且避免暴飲暴食或攝取大量的高普林食物，或許能讓痛風不再發作。

