

## 痛风吃什么



[痛风吃什么\\_下载链接1](#)

著者:北京食物养生图解研究组 编

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787535756954

《痛风吃什么》选择了适合痛风患者食用的蔬菜、水果、干果、饮料共58种，从对症功效、保健用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面加以阐释，以期帮助痛风患者在合理补充营养的同时，有效地控制病情、强健身体。痛风是由于嘌呤代谢紊乱所导致的疾病，合

理的膳食结构对于痛风患者来说非常重要。痛风患者宜选择低嘌呤的食物，多吃素食以及碱性食品。低嘌呤的食物有糯米、大麦、小麦、荞麦、牛奶、奶粉、鸡蛋、鸭蛋、白菜等。痛风患者宜多食含钾的食物，如卷心菜、西芹、胡萝卜等，可促进尿酸排出、缓解痛风。日常生活中，还可以多吃黄瓜、西兰花，以预防痛风。

痛风患者应当禁酒，少吃咖啡、茶、可可和半辣刺激性调味品，养成良好的饮食习惯，切勿暴饮暴食。

作者介绍:

目录:

[痛风吃什么\\_下载链接1](#)

## 标签

管

画

!P

!!

## 评论

-----  
[痛风吃什么\\_下载链接1](#)

## 书评

-----

[痛风吃什么\\_下载链接1](#)