

痛风吃什么

痛风吃什么

本系列其他图解：

- 痛风吃什么
- 痛风吃什么——蔬菜水果篇
- 痛风吃什么——干果篇
- 痛风吃什么——水饮篇
- 痛风吃什么——药膳篇
- 痛风吃什么——治疗方案篇

痛风是由于嘌呤代谢紊乱导致的疾病，合理的膳食结构对于痛风患者来说非常重要。以下患者常吃的食物及嘌呤较高的食品，多吃会导致高尿酸血症，体嘌呤较高的食物有甜食、火腿、火腿、香肠、鸡腿、鸭肉、山楂等。痛风患者宜多食含钾的食物，如香蕉、西瓜、胡萝卜等，可促进尿酸排泄。缓解痛风，饮食也很重要，还可以多吃富含B族维生素，如米面，以预防痛风。

痛风患者应多喝水，少喝咖啡、茶、可可和含咖啡因的饮料。暴饮暴食对的饮食习惯，损伤身体。

本图解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，有效控制病情，强健身体。

1 白菜

● 对症作用：含有丰富的粗纤维，可刺激进餐者。生吃时生津止渴可以缓解痛风关节炎。

● 保健用量：每日300克。

● 食用宜忌：脾胃虚弱、便秘、糖尿病患者可多食。胃寒腹痛、大便溏泻、湿热者不可多食。

● 食疗妙方：白灼或水焯洗净切丝，将瘦蛋白丁一颗塞入锅中焯熟；将卷心菜、紫甘蓝、红萝卜切成条状焯熟，与熟豆芽、熟土豆、熟玉米粒、熟花生、熟腰果等一起凉拌即可。

2 卷心菜

● 对症作用：含有大量的粗纤维，在肠道内能促进排毒。老弱风寒、宜生吃解热消肿。

● 保健用量：每日半斤（约150克）。

● 食用宜忌：适合体质肥壮化、胰腺炎者、肥胖症、消化道肿瘤患者生食为宜，熟食亦可。但西兰花以及小儿女不宜生食。

● 食疗妙方：卷心菜炒蛋后切丝，与瘦蛋白丁一起凉拌即可。

3 莴苣

● 对症作用：含有丰富的粗纤维，可以降低血脂，促进胆汁排泄，对麻风具有抑制功效。

● 保健用量：每日150克。

● 食用宜忌：适合一般人食用。

● 食疗妙方：将猪肚洗净去心及洗净后切丝，放入盐水中小火煮30分钟，捞出后放入冰块，再过凉水冲净。

4 紫甘蓝

● 对症作用：含有丰富的维生素和矿物质，可以降低血脂，促进胆汁排泄，对麻风具有抑制功效。

● 保健用量：每日150克。

● 食用宜忌：适合一般人食用。

● 食疗妙方：将紫甘蓝洗净心及洗净后切丝，放入盐水中小火煮30分钟，捞出后放入冰块，再过凉水冲净。

[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

IP

!!

评论

[痛风吃什么](#) [下载链接1](#)

书评

[痛风吃什么_下载链接1](#)