

戒酒精 防脫水

指引4

研究指出，酒精會提升痛風風險達28%-75%，所以要解除痛風魔咒，最好滴酒不沾。原因有四：一、酒精本身是普林高的飲品；二、酒精同時能抑制尿酸排走，形成高吸收量，低輸出量；三、酒精會刺激身體製造更多普林；四、酒精會引致身體脫水，令尿酸值升高。

因此痛風病發時，請完全戒酒，平時則少飲為妙。



多飲水 排尿酸

指引3

攝取足夠水分可促進尿液加快排走過多的尿酸，所以每日需要至少飲八至十二杯水，如清水、清湯、果汁或鮮奶，以保持有兩公升的排尿量。特別在劇烈運動後，大量流汗會致脫水使尿酸值升高，故要立即補充水分。



少肉類 少脂肪

指引2

○四年一項飲食習慣與痛風症的研究，十二年間跟進了四萬多位男士的飲食習慣，發現進食紅肉或海鮮最多的五分一人，比最少的五分一人，患痛風症風險高一半，但進食高普林蔬菜如菠菜、豆腐者，痛風風險卻沒有提升。

陳勁芝解釋，可能與脂肪吸收量有關，因脂肪會抑制身體排走尿酸。



控普林 減風險

指引1

有研究指一至兩星期持續高普林飲食，可令血尿酸值提升約0.12mmol/L。

相反，如果七至十日進行低普林飲食，可下降尿酸值，痛風症風險自然降低。



預防痛風 6 指引

減腰圍 控體重

指引5

○三年台灣有一研究，在92位患痛風的男士中發現，腰圍最粗的三分之一人比最幼的三分之一人，患上痛風風險高約四倍。除此之外，前述十二年的研究中亦可見，喜歡紅肉及海鮮的人，肥胖是會提高患痛風風險達1.55-2.8倍。但減肥切忌操之過急，否則會誘發痛風。



車厘子 排尿酸

指引6

○三年有一研究，十名無痛風女士，一次過吃280克約45粒去核車厘子，吃前的尿酸值平均約0.214mmol/L，五小時後則下降至0.183mmol/L，同時亦見尿液排出的尿酸量增加，推斷車厘子或有助排走尿酸功效。

其功效仍需更多研究證實，但痛風患者不妨以車厘子作為水果，糖尿病及肥胖者需注意份量。



要控制飲食中的普林量，並跟足以下指引，「痛風症」風險自然被趕走。圖

尿酸過高就會患痛風症嗎？不是，但會增加患病機會。研究指，當血液尿酸值高過0.54mmol/L時，每年約有百分之六會病發，五年病發率更可高達百分之二十。

其實尿酸的高低，又與一種叫「普林」的物質有莫大關係，因為普林在人體中可以轉變成尿酸，有百分之八十五是人體自製，有百分之十五是從飲食所得，所以要減低尿酸值，就要控制飲食中的普林量。

養

和體格健康檢查部營養師陳勁芝說，人體血液中過多「尿酸」，就會積聚於關節（尤其腳趾、關節、腳跟、肘等）上引起痛楚，即「痛風症」。除了約一成人因遺傳因素使身體自製過多尿酸外，大部分人都排泄尿酸失常，而這可能是與飲食及體重有關。



▲陳勁芝，養和醫院體格檢查及糖尿病中心營養師、前香港營養學會會長，著作有《秀身攻略》及《營養瘦身自由行》。

都市人生活富足，但毫無節制地將喜歡的食物狂吞入肚，如營養過剩會殘害身體，而男士常有發作時腳趾關節勁痛的「痛風症」，正是都市人營養過剩下的產物。

既然病從口入，我們就應在飲食設關卡，才能阻截病魔、趕走病魔！

病發飲食指南

- 低普林：**急性痛風症時主要食物
 - 一般五穀類：白飯、白麵包（只要不是高纖）
 - 水果：所有種類
 - 蔬菜：大部分菜類
 - 奶類：低脂或脫脂奶類
 - 蛋：主要蛋白，少蛋黃
 - 果仁種籽類：適量，過多會增加脂肪吸收，如一碗花生或果仁的脂肪量五湯匙油
- 中普林：**急性痛風症時選擇性進食，每日少於四至六兩肉類
 - 新鮮魚類
 - 牛肉、牛仔肉、羊肉及豬肉
 - 雞、鴨、火雞
 - 乾豆類：半杯等如一兩肉
 - 板豆腐：一磚等如三兩肉
 - 豆漿：一杯等如一兩肉
- 高普林：**急性痛風症時盡量避免
 - 高纖維食品：全麥麵包、全麥餅乾、全麥米片、紅米、糙米
 - 麥皮：每日少於三杯二杯未煮，約六至七湯匙
 - 麥維：每日少於四杯一杯未煮
 - 菇類、菌類、青豆、菠菜、蘆筍、竹筍或椰菜花：每日應進食少於半杯
- 高普林：**急性痛風症時盡量避免
 - 鯷魚、沙甸魚、鰱魚、鯖魚、帶子、青口、蝦、蟹
 - 所有動物內臟
 - 用內臟製成的湯：燉湯
 - 野味、鵝、山鵝
 - 肉汁
 - 酒精