

167

以前痛风患者多是中年男士，但最近来求诊的病人中，就有才二十出头，因体重过胖而患痛风症。今期就为大家讲解痛风的因由，和其饮食疗法。

卷之二

血吸虫侵入了足部的深部组织，引起炎性反应，导致附近的组织发炎。受影响的身体部位包括大姆趾，手腕、足踝或膝盖。痛风发作时，病者会感到疼痛难忍。谁是受痛风影响之高风险人群？

• 中年男士

已过更年期乏女士

• 食用过多富含嘌呤的肉类和鱼肉，可引起痛风。

• 体重过胖或血压过高

糖尿病和心脏病患者，等等

什么景

嘌呤之后所产

在我们的身体里,尿酸的总量 = 我们自身所制造的 + 从食物中所摄取的嘌呤量 - 身体所排出的

法行食飲

●限制肉、鱼和禽类的份量，每天只需要2-3份蛋白质。一份为可能帮助降低患痛风或痛风发作的风险。

克(2.5盎司)。

- 限制高嘌呤含量的肉类和海鲜
- 每天饮用牛奶和奶制品。低脂牛奶和奶制品是最佳的选择。包括脱脂或 1% 牛奶，低脂酸奶或低脂奶酪（低于 20% MF）。奶制品

又是低嘌呤的理想选择，而且他们还可以帮助排除体内多余的尿

○ 避免高脂肪，尤其是飽和脂肪和反式脂肪的食物；亦要控制高

一些食物和含咖啡因的饮料。有些食物都会引起发炎，增加痛风

发时的痛楚。

3. 限制高糖的饮料，例如：果汗饮料和添加糖的咖啡和茶饮料。

身体的酸性，亦不会引起尿酸和聚在关节。

5. 多吃柑桔类水果，莓类，青椒和绿叶蔬菜。维生素 C 和花青素

有抗炎作用。

7. 限制高嘌呤的食物 (参考食物中嘌呤含量分类表)。



卷之三



A portrait of a woman with dark hair, wearing a blue blazer over a white shirt, smiling at the camera. She is identified as Dr. Yao Yanfang.

的杰出营养师实习生奖，表扬其学术和专业才干。她是卑诗省营养师学院和加拿大营养师协会的成员。姚婉芬营养师可以设计个人及家庭的饮食计划，能帮助大众预防和管理慢性疾病，如糖尿病。她亦可协助体重管理。姚婉芬操一口流利的英语，普通话和广东话。她经常出现在电视，电台节目介绍特色美食和健康食品，并为本地报章杂志写有关饮食和营养。

5. 多吃樱桃和樱桃汁，可降低尿酸水平。