

痛風，又稱代謝性關節炎，是由於體內嘌呤的代謝物尿酸在關節、組織中沉積引起的一種以關節部位紅、腫、熱、劇痛為主要表現的代謝性疾病。痛風的成因，包括後天因素及先天因素。在痛風後天因素中，痛風關節炎發作之前一般都有各種直

接誘因，如大量進食肉類、飲老火湯、熬夜、長期工作疲勞、喝水太少，或者是大量吃水果或者喝果汁。而在痛風成因的先天因素中，飲食攝入僅佔人體內嘌呤的來源的20%，剩餘80%都是由人體自身細胞代謝產生的。

痛風多成因

家煲老火湯，這些都會一不小心使得嘌呤升高，造成痛風性關節炎。其實，我們夏季來臨，大家都喜歡和朋友一起吃「海鮮加啤酒」，或者香港人喜歡每天在

搞清楚它的前因後果，才能預防及戰勝疾病。

作產生很大的影響。其實，沒有無緣無故的疾病，只有

鮮和肉類，就可以避免痛風的發生和發展。然而，實際上，除了「高

嘌呤」食物，還有一些其他飲食因素也會對尿酸升高和痛風發

一、要遠離高糖、果糖、甜飲料

果糖對人的代謝不僅會直接促進嘌呤的產生，還會抑制尿酸的排出，從而導致體內尿酸水平升高，痛風發作。

1. 研究發現，只要是喝含糖飲料，痛風的發生率機會增加，這可能是因為市面上幾乎所有的含糖飲料都添加了果糖或果糖漿，即使是不添加果糖只加白砂糖、冰糖、蜂蜜，或者大部分的水果汁，它們一樣會在體內代謝產生果糖。

2. 高糖食物、含糖飲料容易增加肥胖、高血壓的風險，而肥胖、

控制尿酸 哪些食品要遠離？

高血壓又是高尿酸的風險因素，也就是說，肥胖者和高血壓者，患上痛風的機率更大。

3. 高糖食物、含糖飲料會通過血糖、血脂、血壓等來增加各類心血管疾病的風險，而痛風嚴重的併發症也包含心腦血管疾病，如果兩個疊加，將對患者的生活和生命治療有更嚴重的影響。

因此，對於高尿酸、痛風的朋友來說，含糖飲料，不管配料表中有白砂糖、果糖，還是果葡糖漿，都應該一律避免，甚至是那些含有果糖量太高的水果，如荔枝、榴槤、提子、香蕉、菠蘿等，也要注意少吃。

二、要避免喝酒及含酒精飲料

酒精首先會影響尿酸的排出，造成尿酸的堆積。同時，喝酒能夠加快嘌呤的代謝，會導致體內尿酸水平急速增高而導致痛風急性發作。而且，人們在喝酒時，常常會搭配一些高嘌呤的食物作為下酒菜，這就增加了嘌呤的攝入量。

2024版的《成人高尿酸血症與痛風食養指南》中提到了，黃酒的嘌呤含量較高，其次是啤酒，白酒的嘌呤含量雖然不高，但白酒因酒精度數較高，容易使體內的乳酸堆積，抑制尿酸的排洩。因此，痛風和高尿酸血症患者應該盡量避免喝黃酒、啤酒，或高度白酒，同時也要控制紅酒和其他酒類的攝入量。



■ 嘌呤含量高的食物。

三、高脂飲食需少吃

長期大量攝入高脂肪飲食，尤其是油炸、燒烤、動物脂肪、動物內臟等食物，還有老火湯等，會誘導體內促進炎細胞因數的生長，提高炎症水平，而這種炎性環境會導致尿酸在體內更容易結晶，最終導致痛風的發展和急性發作。

建議早餐可以吃雞蛋搭配無糖優酪乳，或者低脂牛奶；正餐可以吃雞肉、熟三文魚搭配蔬菜、一個拳頭的主食等，肉類的總量不超過150克，可以搭配75克畜禽肉類和75克魚類。此外，貝類的嘌呤含量非常高，不建議高尿酸患者食用，可以選擇相對低嘌呤的魚，如鱈魚、沙甸魚、多寶魚、銀魚等。此外，盡量採用水煮、蒸煮的方式來加工，盡量清淡少油等。最後，高尿酸或者痛風患者一定要多喝水，喝水能直接促進尿酸的排出，可以改善尿酸結晶沉積和痛風石的產生。如果患者的腎功能正常，要想改善高尿酸或痛風症狀，最好每天喝3,000毫升以上的水。

痛風茶療



■ 車前草

百合竹草茶

材料：百合15g、新鮮竹葉10g，車前草15g

做法：將材料洗乾淨，取一個保溫杯，將洗淨的材料放入保溫杯中，加入適量的熱水，沖泡半小時，放涼後即可飲用。

功效：清熱利尿，祛濕毒。



■ 竹葉

早知早預防

