

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家煲老火湯，這些都會一不小心使得



◆金維軒

嘌呤升高，造成痛風性關節炎。其實，我們可能對待痛風飲食習慣上，有一些誤區，認為只要不吃、少吃高嘌呤的海鮮和肉類，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的升高和痛風的發作產生很大的影響。其實，沒有無緣無故的疾病，只有搞清楚它的前因後果，才能預防及戰勝疾病。

◆文：香港中醫學會 金維軒（本版除註明外，均為資料圖片）

# 痛風的中醫飲食調護 搞清前因後果 控制尿酸最重要

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，也就是說，即使我們把嘌呤的含量控制到最低，也只能減少20%的嘌呤

，而剩餘80%是由於先天遺傳因素決定的。所以，可能嚴格的低嘌呤飲食，對於痛風的發作可能沒有我們想像的那麼大。

此外，考慮到多數的高嘌呤的食物都是帶殼海鮮、紅肉、動物內臟等，如果嚴格控制飲食嘌呤的攝入量，但沒有做好正確的营养搭配，很有可能引起營養不良，這對於痛風患者的健康會產生其他負面影響。同時，在嚴格限制動物性食物的情況下，為了補充能量，人們有可能會吃下太多的主食（米飯、粉麵、麵包等），而大量的主食進入人體會發生血糖異常，以及胰島素抵抗，胰島素抵抗會影響尿酸的排出，最終加速痛風的發作。



◆關節容易受累



▲痛風所引起的痛楚強烈



▲第一趾關節是易發部位

## 該避免哪些食物呢？

如果想合理控制尿酸，那我們應該避免哪些食物呢？

### 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準升高，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，而且喝的量愈大，增加的程度也愈大，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、高血脂的風險，而肥胖、高血脂又是高尿酸的風險因素，也就是說，肥胖者和高血脂者，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臟血管疾病，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

在海內外所有的痛風指南中，都提及了對酒精的嚴格限制，像2019年發布的《痛風及高尿酸血症基層診療指南》指出，酒精攝入呈劑量依賴性地增加痛風發作頻率。換句話說，喝酒愈多，高尿酸、痛風發作的機會會愈大，病情愈嚴重。

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，會導致體內血尿酸水準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，容易使體內的尿酸堆積，抑制尿酸的排泄。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。

除了白酒、啤酒、黃酒之外，還有一些果汁與酒精混合的雞尾酒等，裏面的酒精含量也不能忽略，大家購買時要特別留意。

### 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，提高炎症水準，而這種炎症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。



◆嘌呤含量高的食物

## 該如何飲食？

對於處於痛風間隙期，或者沒有發展為痛風的高尿酸患者，選擇適當的肉類和海鮮等，是被允許的。

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、沙丁魚、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，相當於5瓶礦泉水的分量。



## 痛風茶療

車前草 中藥材圖像數據庫

### 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



◆百合

## 健康資訊

### 「AIA友邦好生活節」中環海濱舉行免費體驗多元健康活動

怎樣才是健康？其實健康不只是一種定義，友邦香港（AIA）全力推動全新品牌活動平台



◆中環首個戶外Ninja Challenge

「再想健康」(Rethink Healthy)，鼓勵大眾改變看待健康的固有想法，將健康視作身體、心理、財務和環境健康之間的平衡，一起為自己的「健康長久好生活」踏出第一步。今個暑假，AIA在線上、線下、維港兩岸帶來多元化健康好生活體驗，號召全港市民一同參與！

由即日起至8月4日，「AIA友邦好生活節」在中環海濱AIA Vitality公園舉行，免費開放予公眾，場內設有多項健康體驗及合家歡活動，包括中環第一個戶外Ninja Challenge、戶外Video



◆AIA 超級遊戲區 動感活力8米巨型屏幕

Game、摩天輪天空之鏡影相打卡位、Chill Zone慢活空間、不同主題的趣味工作坊（足球訓練、非洲鼓）等，邊玩邊為個人健康打造全新定義。適逢國際運動賽事正在舉行，大眾亦可在場內大螢幕前齊聲助威，為運動員打氣加油！

### 「萬寧光感盛夏單車隊」巡遊 大派夏日防護禮品包

想擁抱盛夏奔向陽光但又怕被曬着？就要為夏日做足準備！今個夏日，健康及美容產品連鎖店萬寧為你精選一系列夏日防護產品，由防曬美肌、清涼止汗、修身保健到呵護滋養的個人護理產品都一應俱全，由頭到腳、由內到外全面照顧你「SUN」活所需，並一連兩個星期六（8月3

日及8月10日）派出「萬寧光感盛夏單車隊」，巡遊多個夏日熱門遊玩景點，大派四份逾港幣\$200/份的夏日防護禮品包，多款萬寧獨家及人氣新登場產品「曬」冷大放送！準備跟上「萬寧光感盛夏單車隊」，齊齊動起來同陽光玩遊戲，無懼曬着Get Set GLOW！

◆文：Health



▲萬寧光感盛夏單車隊

## 食得健康

炎炎夏日，星巴克為你帶來全新解暑冰涼清爽系列：清爽怡人的青提柚子檸檬星冰爽和青提柚子椰奶星冰爽，讓你在炎炎夏日保持活力充沛。加上，烘烤焦糖燕麥奶咖啡散發出濃郁的焦香風味，甜而不膩的焦糖綿雲慕斯蛋糕和特濃咖啡脆脆蛋糕，為你於炎炎夏日中帶來一點透心涼的甜味。

◆解暑冰涼清爽系列

同時，品牌還推出Oleato創新咖啡飲品系列，如Reserve Oleato 橄欖油燕麥奶咖啡和 Reserve Oleato 橄欖油泡沫冷萃咖啡，為你帶來嶄新的咖啡品味方式。在美味的阿拉比卡咖啡中加入一勺Partanna冷榨特級初榨橄欖油，這種組合反而營造出一種協調感，創造出絲滑、細膩甘甜、芳香馥郁的咖啡，令每一杯咖啡都散發出特有的風味和質感。

◆文：雨文



◆Oleato咖啡飲品系列



▲「光感盛夏」主題遊戲