



| 頭條醫聞 | 健康專線 | 專家話 | Keep Fit 大道 | 熱門病變

會員登入

名稱：

密碼：

記住密碼三十天

[免費登記](#)

專家話 ▶ 小城大夫

[Email to FRIENDS](#)

慢性蕁麻疹與氣(二)

痛風日常飲食宜忌

限制嘌呤的攝取以減少尿酸的產生，並且促進尿酸排泄是控制痛風病的主要飲食原則。以下為病患者的一些飲食須知。



名人專訪



換心女童重踏校門

專家話

- 婦女患癌 肥胖是元凶之一
- 慢性病管理計劃
- 工時過長醫生易出錯
- 嶄新技術治療心房纖維顫

最新活動及講座

- 「冠心病」講座
- 復康專科及資源中心流動展覽服務
- 「趣談消費心理」講座
- 「失智症認識及照顧技巧」工作坊

應避則避

1. 高油脂飲食與肥胖有密切的關係，痛風患者平時應少吃油炸食物，以防止因脂肪過多而阻礙尿酸鹽的正常排走，平時應多用蒸、煮、滷等烹調方法，以減少油脂用量。
2. 避免飲酒，因為酒在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸排泄，其本身亦會加速尿酸的形成，故患者需禁酒，尤其是啤酒最容易導致痛風發作。
3. 避免高嘌呤食物，如動物內臟、魚皮、海鮮類、肝、腦、腎、牛、羊肚、沙丁魚、鳳尾魚、魚子、濃肉湯、雞精、濃縮肉汁、冬菇、磨菇、蘆筍、扁豆、菠菜、椰菜。

多多益善

1. 足夠的水分可使尿酸順利排泄，痛風患者每天至少要喝十二杯水（約三公升），喝果汁、茶及湯亦可，夏天出汗多，喝水量應酌情增加，此可有助尿酸排走，並減少結石的形成。特別是劇烈運動過後，體內的尿酸生成增加，此時更應多喝開水。
2. 多吃富含維他命B、C的食物，可促使組織內淤積的尿酸鹽溶解，並可多吃含鹼性的食物。應多食用新鮮蔬菜、水果等以提高尿酸溶解度，如胡蘿蔔、芹菜、黃瓜、茄子、冬瓜、土豆、山芋、番茄、蔥頭、白菜、南瓜、冬瓜、絲瓜、苦瓜、玉米、海參等。食物方面最好選用瘦肉，並以白肉為主，如魚或雞肉，每天用量以100克左右為宜。飲品方面宜飲用奶類、茶、果汁、豆漿及果醋等。

痛風食療

百合薏米粥



乾百合、薏米、梗米各六十克，將上述三味洗淨後放鍋中煮粥，每日分早、晚兩次吃完，為痛風病人主食，須連續服，症狀改善後仍須堅持，每周至少一至二次，以防痛風復發。

[zoom](#)

果醋飲料



[zoom](#)

果醋對痛風症有頗佳療效，且飲用方便又美味。可選用蘋果醋或檸檬醋，根據包裝指示稀釋果醋飲用，並須堅持服用一個月以上始見療效。由於果醋味道酸甜，患糖尿病及胃潰瘍者必須慎用，若服用後血糖指數升高或胃部不適，應當停服。

撰文：上善堂中醫診所黃劍峰中醫師

香港中醫藥管理委員會註冊中醫（全科），主治老人科、婦科、皮膚科及針灸科（清血療法）。

電郵：sheungsintong@yahoo.com.hk

15-05-2008

[Email to FRIENDS](#)

[| 頭條醫聞](#) | [| 健康專線](#) | [| 專家話](#) | [| Keep Fit 大道](#) | [| 熱門病變](#) | [| 醫學新知](#) | [| 專家信箱](#) | [| 聯絡我們](#) | [TOP ▲](#)

本網站內容只供參考，無意取代專業醫療諮詢。讀者如對個人或親友健康產生懷疑，宜及早諮詢醫生或其他醫護人員，以免耽誤診治。我們盡力確保本網站內容之準確性及可靠性，唯不會就任何不確或遺漏而承擔責任。

© 2009 Next Media Interactive Limited. All rights reserved.
版權所有 不得轉載

[私隱聲明](#) | [刊登廣告](#) | [聯絡我們](#)

execution time : 21.07 ms