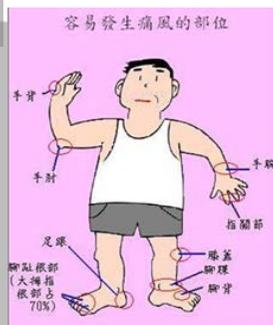


中醫痛風保健

低普林飲食



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
中醫門診

一、何謂高尿酸血症與痛風

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，來自於身體自行合成、組織的分解及富含核蛋白的食物。普林經由肝臟代謝形成尿酸，由腎臟將尿酸排出體外。當男性每 100 毫升血液的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

痛風是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，使尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。

二、中醫觀點與食療方

中醫認為：痛風多見於肥胖的中老年男性，多平日嗜酒，恣食肥甘厚味，勞動與運動少，年邁臟氣虛衰，臟腑功能失調，過多的尿酸是不該有的「痰濁」、「濕濁」產生於脾的運化缺陷，腎分清泌濁失調。

➤ 痛風食療方：

1. **薏仁粥**：適量薏仁和白米，比例三比一，薏仁先泡四個鐘頭，白米泡三十分，兩者混合，加水熬粥。
2. **冬瓜湯**：冬瓜三百克（不連皮），紅棗五、六顆，薑絲少許。油將薑絲爆香，連同冬瓜切片和紅棗入鍋中，加水及適量的調味料煮成湯。

三、如何保健

1. 多攝取水份，可促尿酸排泄，避免喝酒。
2. 高脂肪食物會影響尿酸排泄，蛋白質應減少攝取。
3. 維持理想體重，過重者應減重，每月減1kg為宜，運動應適度，不可劇烈。
4. 按時服藥，定時檢驗尿酸及腎臟功能。
5. 穿軟鞋，避免造成足部受傷。
6. 要多用富含維生素B、C的食物，並應多吃富含鹼性的食物，如蔬菜、水果，以提高尿酸溶解度。
7. 控制鹽分的攝取，尿酸增加的患者會加速高血壓及動脈硬化症狀的進展，促進痛風的發作，故應限制鹽分的攝取。



四、飲食原則



1. 痛風發病治療後飲食，應禁食高普林食物。在中普林食物中，肉、魚、豆類加起來，一天勿超過一百公克，而低普林食物不限，可任意選食。
2. 急性發作時，不吃中、高普林食物，只可選擇低普林食物。



✿ 普林飲食表

等級	每 100 g 食物中普林的含量
低普林食物 (可任意食用)	普林含量：0-25 毫克 蔬菜、海參、水果、海哲皮、脫脂奶、芋頭、蛋類、馬鈴薯、米飯、麥片、麵條、木耳、瓜子、蜂蜜、甘薯。
中普林食物 (應減少食用)	普林含量：25-150 毫克 一般海產魚類、龍蝦、蟹、牡蠣、雞、火腿、乾豆類、金針、豆腐、海帶、瘦肉、螃蟹烏賊，扁豆。
高普林食物 (應避免食用)	普林含量：150-1000 毫克 肉汁、酵母、動物內臟、蘆筍、香菇、黃豆、沙丁魚。

諮詢專線(07)3121101 轉 6401

參考文獻

陳榮洲(2003)· 中醫內科證治學· 台北：弘祥出版社。

制訂：98/11；修訂：102/09.105/03；審閱：106/03. 108/05/02