

告别盲目忌口 高尿酸人群应“分级”饮食

《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》指出,高尿酸人群饮食管理核心是分级管控、精准忌口。哪些放心吃、哪些限量吃、哪些坚决不碰,只要分得清清楚楚、明明白白,既不委屈嘴巴,又能稳稳控尿酸。

绿灯区

放心大胆吃,越吃越稳尿酸

低嘌呤、低果糖、护肾促排泄食物是“安全区”,也是控尿酸的基础盘。高尿酸人群日常可以经常吃,不用有心理负担。

新鲜蔬菜:每天至少500克,深色占一半。芹菜、黄瓜、番茄、菠菜、冬瓜、西兰花、油麦菜、紫甘蓝、胡萝卜、生菜等,几乎所有新鲜蔬菜都属于低嘌呤食物,而且富含维生素、矿物质、膳食纤维,既能显著增加饱腹感,又能碱化尿液,促进尿酸排出,还能帮助控制体重,一举多得。建议每天食用不少于500克,其中紫甘蓝、胡萝卜、菠菜等深色蔬菜占一半以上;烹饪方式尽量清炒、白灼、凉拌,少放油盐,别煮太久。

鸡蛋:优质蛋白“零负担”。鸡蛋是性价比极高的优质蛋白来源,嘌呤含量极低,不管是水煮蛋、蒸蛋羹,还是炒蛋,都不会明显升高血尿酸,还能补充身体必需的氨基酸,特别适合肉类吃得少的高尿酸人群。肾功能正常者每天吃1~2个鸡蛋完全没问题。

奶制品:补钙又降酸,每天一杯别落下。牛奶、酸奶、无糖奶酪不仅嘌呤含量低,而且所含的酪蛋白、乳清蛋白有助于促进尿酸排泄,降低痛风发作风险。建议每天摄入300毫升以上,优先选低脂、无糖款,避免风味酸奶、甜牛奶等添加大量糖分的产品。

黄灯区

嘴馋可以吃,严格控量是关键

黄灯区食物嘌呤中等、果糖偏高,吃多了尿酸容易“往上冲”,不吃又担心营养不够,所以核心是限量、控次、选对吃法,不能任性敞开吃。

水果:挑着吃、少量吃。很多人以为水果健康,可以随便吃,其实果糖是尿酸的“隐形推手”,其在体内代谢会直接生成尿酸,还会抑制肾脏排泄尿酸。樱桃、草莓、蓝莓、柚子、西瓜、苹果等低糖水果可以少量吃。榴莲、荔枝、芒果、龙眼、甘蔗等高糖水果,吃一次别超过一小把。

豆制品:别再一刀切,适量吃更健康。很多人认为“尿酸高的人不能吃豆腐、喝豆浆”,这是错误的。最新指南明确:植物性

嘌呤人体利用率低,豆制品加工后嘌呤大幅降低,完全可以适量吃。豆腐、豆干、豆浆、毛豆等,属于中低嘌呤食物,建议每周吃3~5次,既能补充植物蛋白,又不会明显升高尿酸。需要注意的是,干黄豆、干黑豆嘌呤含量很高,煮熟后也不能大量食用。

肉类:解解馋就行,别贪多。猪肉、牛肉、羊肉等红肉,以及鸡肉、鸭肉等白肉,都属于中嘌呤食物,是日常蛋白的重要来源,完全不吃会营养不良,但吃多了会导致尿酸超标。每天食用量应控制在一个手掌心大小(50~75克),优先选瘦肉。烹饪前焯水能去掉30%左右的嘌呤,同时少红烧,少卤制,多选择清蒸、清炖、白切。

红灯区

一口都别碰,碰了就“踩雷”

红灯区是高嘌呤、高酒精、高果糖食物,无论是无症状高尿酸,还是痛风急性期、缓解期,都要坚决远离。

酒:酒精是尿酸的“死对头”。啤酒本身含大量嘌呤,同时酒精抑制尿酸排泄;白酒、红酒、黄酒等,只要含酒精,就会阻碍尿酸排出,诱发结晶沉积,大幅提升痛风发作风险。

甜饮料:隐形“升酸大户”,比酒还“坑”。可乐、奶茶、蜂蜜水、果汁、功能性饮料等,全是果葡糖浆、白砂糖重灾区,这些糖会在体内疯狂产尿酸,还易堵住“排泄通道”。事实上,很多年轻人不喝酒、少吃肉,尿酸却“爆表”,多半是奶茶、甜饮料喝太多。

高嘌呤食物:嘌呤炸弹,一碰就炸。这类食物每100克嘌呤含

量超过150毫克,吃一次就能瞬间升高尿酸,甚至直接诱发痛风。动物内脏,如肝、肾、脑、肠、心等;部分海鲜,如牡蛎、鱼子、鱼干、贝类、沙丁鱼、凤尾鱼等;久熬浓汤,如火锅汤、骨头汤、肉汤、老火靓汤等。此外,酵母粉、鸡精、蚝油等也含有高嘌呤,不可不防。

这么做能让
“分级忌口”效果翻倍

光靠“管住嘴”还不够,配合如下几个好习惯,控尿酸能事半功倍。

多喝水。水是尿酸“搬运工”,在心肾功能正常的情况下,建议每天喝2000~3000毫升,少量多次喝,别等到口渴才想起喝水。白开水、淡茶水、柠檬水、苏打水都行,目的是多排尿,把尿酸“冲”出去。

控体重。肥胖是高尿酸、痛风的重要诱因,减重能明显降低血尿酸,但千万别暴瘦,以免引起体内嘌呤大量释放,反而诱发痛风。每周减重0.5~1千克,平稳瘦身最安全。

不熬夜、少憋尿。熬夜、压力大、长期憋尿均伤肾,而肾脏是尿酸排泄的唯一通道。肾功能下降,尿酸排不出,再忌口也没用。早睡早起,有尿就排,保护肾脏,尿酸自然平稳。

定期化验。高尿酸人群应每3~6个月复查一次血尿酸,及时调整饮食和生活方式,必要时在医生指导下用药干预,千万别置之不理。尿酸高不能全归因于“吃出来的”,内源性代谢紊乱是更重要的原因。因此,如果通过饮食控制不能将血尿酸长期维持在理想水平,应到医院就诊进行药物治疗。

(冷蕾 哈尔滨市第二医院
内分泌代谢病科主任医师)

夏吃茴香好 养阳护脾胃

俗话说春夏养阳,秋冬养阴,很多人纳闷,夏天明明天热,为啥还要补阳气?

中医认为,春夏养阳,秋冬养阴。夏天人体阳气外发,皮肤毛孔开泄,使汗液外出调节体温,以适应炎热气候。故夏季更要注意保护阳气,避免因避暑过分贪凉而耗伤阳气。

夏季养阳对于人体阴阳平衡能起到良好作用,可以有效避免长夏时阳气丢失过多导致入秋后阴阳失衡,从而诱发各种疾病。

阳气不足的表现

畏寒、面色苍白、精神不振、食欲下降、腰膝酸软、性欲减退;更容易感受外邪,出现发热、头痛、鼻塞、咽痛、腹痛、腹泻等症状。

哪种蔬菜补阳气最厉害?

它就是茴香菜。中医认为,茴香味辛,性温,有温肝肾、暖胃、散寒止痛的作用。它还能刺激肠胃神经血管,促进消化液分泌,增加肠胃蠕动,排除积存的气体,有健胃、行气的功效,适合脾胃虚寒的人食用。

而且茴香的补阳效果比韭菜温和,不上火,适合中老年人长期吃;比生姜温和,不辛辣,肠胃弱的人也能接受。

现在5月,茴香鲜嫩翠绿,香气最浓,营养也最好。

茴香含有丰富的维生素B₁、B₂、C、胡萝卜素以及纤维素,钙和铁的含量也比较高。

另外,茴香当中的茴香醚有抗菌功效,对大肠杆菌、痢疾杆菌等都有很好的抑制作用,可以预防多种感染性腹泻,促进炎症及溃疡的痊愈。

茴香有特殊的香气,是搭配肉食和油脂的绝佳蔬菜,用它来做馅,能增强人的肠胃抵抗力。但是需要提醒的是,茴香镁、锌含量也很丰富,吃前用沸水焯一下,可去除涩味。

除嫩苗能做馅儿外,茴香干燥的果实细小如稻谷,又被称作小茴香或谷茴香,是烹煮肉类时常用的调料,在制作卤鸡、卤鹅、酱牛肉、烧羊肉等卤味、酱味食品中更是必用之品。

茴香怎么吃?

茴香炒鸡蛋。茴香洗净切碎,不用切太细,大概半厘米长的小段就行。打三四个鸡蛋,加点盐搅匀。锅里放油,油热了先把茴香碎下去煸一下,闻到香味后把鸡蛋液倒进去,炒到凝固就行了。这道菜特别适合胃口不好、肚子隐隐发凉的人。茴香温中散寒,鸡蛋养阴,搭配起来不燥不腻。

茴香拌豆腐干。夏天大家都爱吃凉拌菜,但别总是拍黄瓜,换个茴香拌豆腐干。茴香切成碎末,豆腐干或豆干切小丁,加点酱油、香油、一点点醋,拌匀就行。茴香的温性正好中和豆制品的凉性,吃起来清爽又不会伤胃。

茴香饺子。茴香切碎,和猪肉馅或者鸡蛋碎拌在一起,加点姜末、盐、香油调成馅。饺子皮是小麦粉做的,小麦本身就养心脾,配上温性的茴香,整个搭配就是暖胃养脾、补阳驱寒的绝配。

茴香菜虽然好,但阴虚火旺的人要少吃。啥叫阴虚火旺?就是整天口干舌燥、嘴唇干裂、舌头红得发亮、手心脚心发热的人。

(健康北京微信公众号)

