

降尿酸别只做减法 建议照着8个细节吃

很多人日常很重视健康,血压、血糖、血脂都不高,就偏偏“尿酸”高。尿酸一高,海鲜不碰,啤酒不喝,甚至有些人把肉都戒了……但尿酸依然没降下来。扎心的真相来了:你一直盯着“不能吃什么”,却完全忽略了“到底该吃什么”。

降尿酸,一味少吃、做减法并不可行。真正要做的是吃够对的食物,保证营养摄入,才能把尿酸降下来。近日,青岛大学一项最新研究发现:只需在日常饮食中做出3个小调整,仅仅42天,尿酸平均下降112微摩尔/升,达标率直接从11.1%升至71.1%。不用饿肚子,普通人可以照抄!

降尿酸的饮食方法找到了

2026年6月,青岛大学公共卫生学院团队在《营养素》(Nutrients)期刊上刊发的一项研究发现,在不调整降尿酸药物(不用加药、不用换药)的情况下,只通过调整饮食方法,仅仅42天,尿酸平均下降112.4微摩尔/升,尿酸达标率直接从11.1%升高到71.1%。

这项研究共纳入90名男性痛风患者,把他们随机分成两组:

正常对照组:按照常规的少喝酒、少吃海鲜、多吃菜的饮食方式;

调整饮食组:在正常对照组的基础上,接受42天的饮食干预。

42天后,实验结果超出所有人预料:

降尿酸:正常对照组的人尿酸平均仅降低47微摩尔/升,尿酸达标比例从11.1%提升至40%;调整饮食组的人尿酸平均下降112.4微摩尔/升,降幅是对照组的2倍,尿酸达标率从11.1%提升至71.1%。这意味着近四分之三的参与者尿酸已恢复至目标水平。

降血压:调整饮食组人员的收缩压由134.6毫米汞柱降至131.0毫米汞柱,舒张压由85.9毫米汞柱降到82.6毫米汞柱。

减脂肪:调整饮食组人员的身体成分也发生了积极变化,平均减重1.63公斤,BMI同步下降。体内脂肪总量平均减少2.39公斤,体脂率降低1.92%;腰围平均减少2.61厘米,内脏脂肪面积直接减少12.1平方厘米。

可以说,这套“降尿酸的饮食方法”不仅降低了最头疼的“尿酸”,还顺便改善了血压、减少了肚子上的肥肉,相当于给全身代谢做了一次“深度大扫除”。

这套降尿酸饮食方法 记住3个黄金法则

这套降尿酸饮食方法的核心是“替换+优化”,不靠盲目忌口和挨饿,把握住3个关键原则就能稳稳落地,建议尿酸高的人照抄。

蛋白质换着吃——选低嘌呤食物,优先选优质蛋白。

研究采用的并非单纯忌口,而是用牛奶、鸡蛋等优质高蛋白、低嘌呤食物,替换掉红肉这类高嘌呤食物,从源头减少人体摄入的嘌呤总量。

研究指出,很多痛风患者严格忌口、限制饮食后,容易出现身体蛋白不



足、肌肉流失的问题,反而会间接诱发尿酸升高,加重病情。而这套降尿酸饮食方法完美规避了这一隐患,每天保证1.2克/千克理想体重的蛋白摄入,在降嘌呤的同时,充分保障身体营养平衡。

主食必须要吃——不断碳、不伤肾,控制能量摄入。

这套饮食方案特意保留了充足的碳水化合物,避开了生酮饮食、极端低碳饮食的坑。研究指出,不少痛风患者盲目采用严格断碳、生酮饮食减脂降尿酸,反而会导致体内酮体堆积,抑制尿酸排出,造成尿酸滞留,加重病情。

而均衡的碳水搭配,既能杜绝酮症引发的健康问题,还能实现平稳、可持续的减重效果,让患者更容易长期坚持,稳定维持代谢健康。

多吃菜不喝酒——增加蔬菜摄入,严格控制糖和酒。

这套饮食方案的另一个核心因素是大幅增加蔬菜摄入,同时严格限制添加糖、甜饮料、酒精这些明确升尿酸的食物。研究里干预组的蔬菜摄入量从每天272克增加到了475克,差不多翻了一倍。别小看这多出来的蔬菜,它们正是饮食降酸效果远超预期的关键之一。

研究强调,蔬菜不仅嘌呤含量低,还富含类黄酮、多酚、皂苷等多种天然活性营养成分。大量研究证实,这类植物营养素可以抑制肝脏生成尿酸的关键酶,减少体内尿酸合成;同时还能调节肾脏的尿酸转运功能,加速尿酸排出。

特别提醒:这项研究是在患者稳定服用降尿酸药的基础上进行的,饮食干预是加分项,绝不是替代项。不要盲目随意调整用药,用药调整一定要先找医生评估。

普通人照着8个细节吃 尿酸稳稳下降

一是少吃中高嘌呤食物。

动物内脏和浓汤:猪肝、浓肉汤、沙丁鱼、带鱼、基围虾等属于高嘌呤食物,每100克嘌呤含量超过150毫克。100克猪肝嘌呤含量可达170~270毫克,一锅老火鸡汤也是嘌呤爆表,相当

于“尿酸炸弹”。

带壳海鲜与红肉:这一部分属于中高嘌呤食物,每100克嘌呤含量在75~150毫克之间。牡蛎、扇贝、螃蟹等海鲜及牛羊肉每日摄入量需控制,建议用去皮鸡肉、鸭肉替代。

二是每天吃够1斤蔬菜。

每天吃新鲜蔬菜不少于500克,深色蔬菜(如紫甘蓝、胡萝卜)占一半以上。做到流水冲洗、急火快炒。菠菜、蘑菇、芦笋嘌呤稍高,可适当少选。

三是每天至少喝2升水。

增加饮水量可降低血尿酸水平,促进尿酸排出。在无肾脏病、心力衰竭等禁忌的情况下,建议每天饮水总量为2~3升,尽量保证每日尿量约为2升。

四是每天吃1个鸡蛋。

痛风人群可以每天吃1个鸡蛋。鸡蛋的蛋白质含量高,嘌呤含量低,可补充身体所需营养。

五是适量吃低糖水果。

痛风人群要减少高果糖蔬果摄入,如苹果、橙子、龙眼、荔枝、柚子、柿子和石榴等应限制食用。可适量食用柠檬、樱桃、西瓜、椰子、葡萄、草莓、李子和桃等。

六是每天喝一杯牛奶。

联勤保障部队第924医院营养科营养师张瀚文2025年在医院微信公众号刊文指出,牛奶属于低嘌呤食物,且牛奶中含有酪蛋白和乳清蛋白,可促进尿酸的排泄。建议每天喝奶或奶制品300毫升以上。

七是适量吃点豆制品。

很多人认为大豆中含有较多嘌呤,甚至也不吃豆制品。北京积水潭医院营养科副主任医师周新2024年在医院微信公众号刊文介绍,整粒大豆嘌呤虽高,但制成豆腐、豆浆后嘌呤含量已大幅降低,而且豆类促进尿酸排泄的作用要大于它增加合成的作用,在痛风缓解期完全可以适量食用。

八是不喝甜饮料和酒。

果糖会诱发尿酸水平升高,含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等都要严格限制。果糖会诱发代谢异常和胰岛素抵抗,可能推高尿酸。酒精则直接干扰尿酸代谢,无论啤酒、红酒还是白酒,建议都不要喝。

(据《人民日报》)

酸奶冒黄水 并不一定是坏了

酸奶冒黄水是坏了?到底要不要倒掉?

酸奶开封后 表面析出的“黄水”是乳清

其实,酸奶开封后表面渗出的这层水,并不意味着酸奶坏了,这种现象叫“乳清析出”。这层“水”的成分主要是乳清,其中含有水分、乳糖、矿物质、有机酸、少量乳清蛋白,以及少量B族等水溶性维生素。之所以这层“水”会呈现淡黄色,也正是由于维生素B₂(核黄素)的存在。一般情况下,轻轻搅拌后即可与酸奶重新混合,不影响正常食用。之前很火的“干噎酸奶”,挤掉的也是这个部分。

一听到“乳清蛋白”,健身党开始兴奋,毕竟每天锻炼完也是要喝乳清蛋白粉促进肌肉生长的,那么,酸奶析出的这层“水”是“宝贝”吗?虽然乳清蛋白确实是一种优质蛋白,也极易被人体消化吸收,不仅能帮助肌肉合成,还能补充营养、增强免疫力。但在酸奶析出的水中含量并不算高,根据美国农业部相关数据,含量约为0.85%。想靠喝这个来补充乳清蛋白,效率绝对比不上直接吃鸡蛋、瘦肉或喝蛋白粉。

不过,钾元素可能会随乳清流失,追求补钾的朋友建议连同乳清一起食用。

总的来说,这层“水”虽不至于说是酸奶的“精华”,但它和酸奶一起喝掉,还是能适当补充一些乳清蛋白和维生素、矿物质的,尤其是B族维生素(B族维生素不仅能促进人体各类物质代谢,还能保护皮肤黏膜、调节情绪和睡眠,预防贫血,帮助维持较好的免疫力),因此建议大家不要丢弃。不过,即使因为口感等原因将其倒掉,也不至于造成太大的营养损失,不必过于焦虑。

添加乳清蛋白的食品最常见的除了上文提到的蛋白粉,还有婴儿配方奶粉,这主要是为了调节牛奶蛋白质和氨基酸的比例,使其更接近母乳,更有利于满足婴儿的营养需要和胃肠道消化需求。然而,一些高蛋白预包装食品和饮品,却有可能在加入乳清蛋白的同时,有其他健康隐患。比如,部分蛋白棒类产品虽然蛋白质含量高,但有些也伴随着高糖、高热量。部分高蛋白饮品也有类似问题,从而拉低了产品总体的健康价值。大家在选择时不妨关注一下配料表,避免在补充蛋白时不知不觉摄入太多添加糖,反而对减脂增肌不利。

如何避免酸奶“出水”?

“平着舀”,别竖着挖。如果一次吃不完一盒,那就尽量用勺平着舀,这样能减少对酸奶内部蛋白质凝胶网络的破坏,重力挤压出水的“效率”就会慢一些。

避免反复长时间储存和反复拿取。时间越长,蛋白质凝胶结构越不稳定,重力作用也越久,析出水分自然越多。反复拿取过程中的晃动和温度变化,也会影响酸奶的内部结构,使其加速析出水分。

现买现吃最方便。最佳方法自然是别囤大包装,选择小包装,现买现吃,酸奶的口感和营养都是最好的。

需要提醒的是,放太久或存储不当,酸奶真有可能变质。具体怎么分辨是“真坏了”还是“自然析出水分”,可以用以下技巧:

一是看颜色,自然析出的水清亮、有一点微黄色;变质的水分浑浊,颜色发灰甚至会出现杂色菌斑。二是闻气味,变质酸奶少了自然的奶香和酸香,还可能有酒味或腐臭味。三是看质地,变质酸奶无法保持原来的稳定结构,无法凝固成块,而是会呈现豆腐渣似的“浑汤状”。(人民网科普)