

食品安全宣传系列 2019 年之六:



喝果汁为什么会引起痛风?

科普中国微平台 2019-01-14

本文专家:郭晓强, 博士、生命科学领域科普作家

痛风是一种很常见的关节疾病, 常识中以为痛风主要是因为人民生活水平提高了, 肉、鱼、海鲜吃多了, 其实远没有那么简单!

近几年, 痛风不仅有年轻化的趋势, 而且很多引起痛风的食物你肯定万万没想到, 比如说果汁.....

广东一名大学生, 平时吃饭都在学校食堂, 海鲜类、浓汤接触较少, 极少吃动物内脏类, 也不爱喝酒。可就在两个月前, 却因关节疼痛难忍住院治疗, 经抽血检查, 小伙子尿酸高达800umol/L。

经过医生一番询问, 这才发现小伙子痛风的罪魁祸首竟是果汁!

平时日复一日拿果汁当水喝, 把自己喝出了痛风.....果汁不是对身体有益吗, 怎么会引起痛风呢?

尿酸与痛风

痛风是由血液中尿酸含量过高引起。

尿酸溶解性不好, 因此如果血液中含有量过高且没有及时通过肾脏排出, 就很容易在血液中沉淀, 在关节表面形成不规则结构, 从而损伤关节光滑性, 引发痛风。



因此，降低尿酸自然就被看作痛风预防和治疗的 basic 策略。尿酸是由嘌呤分解代谢而成，因此高嘌呤食物的摄入、嘌呤的分解加速是痛风发生的主要原因。

尿酸主要通过尿液排出，如果这一过程受阻就会进一步加重痛风。因此，海鲜和肉类等富含嘌呤的食物、抑制尿酸排泄的酒精等都是生活中引起痛风的常见因素，应尽力避免。

果汁与痛风

相较于碳酸类、奶类、茶类和咖啡等其他软饮料，果汁最大特点是含糖量高（以葡萄糖和果糖为主），一个是因为水果本身含糖量就高，另外果汁加工的时候往往还会额外加一些糖。

很多人都以果汁风味佳、营养足而作为首选饮料，但却不知道果汁喝多了会提高痛风的风险！著名杂志《英国医学杂志》发表的一项

研究表明，平均每天喝两杯及以上果汁的男性，痛风风险较一杯不到果汁男性增加近 1 倍，果汁的危害丝毫不低于公认的酒精。

果汁为啥会加重痛风？

果汁中的两大糖是葡萄糖和果糖。

首先谈一下葡萄糖的危害。葡萄糖一方面可加速尿酸生成，另一方面还可通过损伤肾功能而减少尿酸排泄，双重效应导致尿酸积累而加重痛风。



果糖对痛风影响更甚。果糖代谢第一步就会涉及到嘌呤的生成，因此果糖摄入越多，体内嘌呤含量也就越高，嘌呤会最终代谢为尿酸。如果果糖摄入持续过高，则肾脏对尿酸的分泌过程也会被抑制，从而导致血液尿酸增高，痛风加剧。实验表明，单纯大剂量摄入果糖可显著增加尿液中尿酸含量。

痛风就不能喝果汁了吗？

果汁加重痛风发生是否就意味着一点果汁都不能喝了？当然不，这需要区别对待，不能因噎废食。

首先，果汁不只是含糖，还含有多种维生素，对预防高血压、冠心病和某些癌症具有重要价值。

其次，就像糖尿病人要限制糖摄入，并非完全禁糖一样，只要适当控制果汁消费即可。

最后，果汁增加痛风的罪魁祸首是糖，因此为了达到既摄取果汁营养，又避免承担痛风的风险，可采用选择低果糖果汁。

不仅是果汁，什么东西吃多了都不好。所以只要适量，嘌呤、尿酸也不是洪水猛兽，可被分解或排出体外的。