

食品安全系列宣传（2023 年第十一期）：

震惊！4 种看似健康的蔬菜，实则是“痛风炸弹”！

看看你有没有在吃？

来源：科普中国微信公众号

众所周知，痛风、高尿酸血症与嘌呤摄入过多有关，在饮食上控制嘌呤的摄入就能在一定程度上减少尿酸增高。

很多人都知道动物内脏、海产品等嘌呤含量均较高，而对于植物性的高嘌呤食物，往往被忽略。

01

这几种蔬菜嘌呤比肉还高

猪肉、牛羊肉、鸡肉等肉类嘌呤含量中等，每 100 克大约含 100~150 毫克嘌呤。

以下这些蔬菜，嘌呤含量远超肉食，痛风患者需限制摄入。



1、芦笋

芦笋高纤维、富含维生素，是很多人减肥降脂的首选菜。

但每 100 克芦笋的嘌呤含量高达 500 毫克，甚至比普通的海鲜还高。

浙江省立同德医院主管营养师夏文龙 2019 年接受每日商报采访时介绍，在烹饪芦笋前要先将其焯水，这不仅能减少嘌呤，还能去除草酸。[1]

2、紫菜

很多人不知道，紫菜中嘌呤含量比猪肝都高。

据《中国食物成分表（第 6 版）》显示，每 100 克干紫菜中含嘌呤 415 毫克，属于高嘌呤食物，过度摄入容易增加体内尿酸含量。

3、干豆类

浙江省杭州市第一人民医院心内科住院医师吴漪皓 2017 年在健康时报刊文指出，

对于植物性食物的嘌呤含量，各种原生豆类的嘌呤含量相对较高。

但是，由黄豆加工而来，已去皮的豆腐、豆浆的嘌呤含量并非很高。[2]

4、干菌类

此外，吴漪皓医生提醒，痛风患者更应注意菌菇类这一被忽略的高嘌呤食物。

菌菇类干货虽然食用量少，但是由于其比较高的嘌呤含量，对于痛风急性期的患者来说，仍然是需要限制的食物。[2]

02

尿酸高这几种蔬菜放心吃

广东省中医院风湿免疫科主任医师黄闰月 2022 年在健康时报刊文表示，尿酸增高是痛风的主要病因，痛风除药物治疗外，食疗是重要段。

多吃果蔬和低脂的奶制品对缓解痛风有好处。

以下 3 种蔬菜可常吃，在痛风急性期和缓解期都可食用。[3]



1、白菜

白菜嘌呤含量为 12.6 毫克 / 100 克，热量为 71 千焦（以每 100 克可食部计）

推荐理由：白菜中含有多种维生素和矿物质，呈碱性，可对体内的尿液进行碱化，同时促进尿酸的排出，适合痛风患者经常食用。

2、空心菜

空心菜嘌呤含量为 22 毫克 / 100 克，热量 84 千焦（以每 100 克可食部计）

推荐理由：空心菜所含果胶能加速体内有毒物质的排出，木质素则能提高巨噬细胞的活力，杀菌消炎，增进肠道蠕动，对于防治痛风合并便秘及肠道疾病有积极作用。

3、卷心菜

卷心菜嘌呤含量 9.7 毫克 / 100 克，热量 92 千焦（以每 100 克可食部计）

推荐理由：卷心菜基本不含嘌呤，含大量维 C，帮人体排出有害物质。

常吃用卷心菜有补髓、利关节、壮筋骨、利五脏、调六腑、清热止痛等功效，而且卷心菜嘌呤含量极低。

03

高尿酸饮食误区，一个都别信！

误区一：动物性食物都是高嘌呤食物

有些患者认为动物性食物都是高嘌呤食物，因而在自己的食谱中对鱼肉蛋奶等动物性食物敬而远之。

这种认识是不正确的。

北京大学人民医院临床营养科主任营养师柳鹏 2014 年在健康时报刊文指出，

动物性食物是指鱼、肉、蛋、奶等一大类食物，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等多种营养素。



此类食物中的不少食物确实含有大量嘌呤，如动物内脏、肉汤各种肉类以及大多数鱼类等。

但是牛奶、蛋类却是低嘌呤食物，而且富含必需氨基酸的优质蛋白，痛风患者完全可以吃。

误区二：茶水、咖啡有利于尿酸排出

柳鹏医生表示，浓茶水、咖啡等饮料本身不会增加嘌呤的含量，但它们有兴奋自主神经的作用，加重痛风，也可能会诱使痛风急性发作，痛风患者应尽量避免饮用。[4]

误区三：痛风要多吃粗粮

福建省第二人民医院内分泌科主任医师陈耀 2013 年在健康时报刊文表示，痛风患者吃主食应多细少粗，因为粗粮中的嘌呤含量高于细粮。



常见的粗粮有高粱、玉米、小米、糙米、黑面粉、麦片等；常见的细粮有精致大米、白面等。[5]

误区四：越久熬的汤越好

南方医科大学南方医院营养科主治医师关阳 2017 年在健康时报刊文谈到，汤的营养和煲汤时间没关系，汤只要煲一会儿就已经有鲜味了。

而且有研究发现，汤熬的时间越长，味道越鲜美，其中的核苷酸含量也越来越高。

引起痛风的嘌呤就是核苷酸代谢的最终产物，也就是说，汤熬的时间越长，诱发痛风的风险也越高。[6]

参考文献：

[1]2019-04-20 每日商报《鲜嫩正当“食” 芦笋营养美味的正确打开方式》

[2]2017-12-19 健康时报《别忽略素食中的嘌呤》

[3]2022-04-19 健康时报《痛风患者多吃蔬菜》

[4]2014-10-13 健康时报《防痛风首先要吃对》

[5]2013-11-07 健康时报《痛风患者主食多细少粗》

[6]2017-08-29 健康时报《关注：喝汤别犯三个错误》

来源：健康时报