

食品安全系列宣传（2023 年第二十五期）：

“吃出来的健康”系列 | 尿酸高的人，吃什么食物好？

来源：人民网科普主营账号，权威食品安全科普平台。

《2021 中国高尿酸及痛风趋势白皮书》提出，随着生活水平的提高，我国高尿酸血症患者已接近 1.8 亿，成为继“三高”后的“第四高”。高尿酸血症（Hyperuricemia, HUA），俗称“痛风”，是人体嘌呤代谢紊乱所致的疾病。对高尿酸血症患者来说，饮食控制至关重要。

限制高嘌呤食物的摄入

常见的高嘌呤动物性食品包括动物内脏、红肉类（猪、牛、羊肉等）及部分海鲜（基围虾、扇贝、河蟹、黄花鱼、草鱼、沙丁鱼、凤尾鱼）和浓肉汤。患者摄取蛋白质可以鸡蛋、牛奶为主，选择性地适量食用嘌呤含量较低的海鲜如安康鱼肉、牡丹虾、红帝王蟹、海参、鱿鱼等。高嘌呤植物性食品包括海带、海苔、紫菜、蘑菇干（香菇干、榛蘑干、猴头菇干、木耳干）、豆类（黄豆、绿豆、腐竹等）及部分新鲜蔬菜（如芹菜、菠菜、西兰花）等。

戒烟戒酒

吸烟会引发微循环不畅，从而会发生血管痉挛引起疼痛，因此，在痛风急性发作期间尽量不要吸烟。

长期饮酒会导致体内乳酸堆积，抑制尿酸排出，所以患者尿酸高后一定要戒烟戒酒，特别要避免饮用白酒和啤酒。

低盐低糖低脂、避免辛辣刺激的食物

保持低盐、低糖、低脂饮食，建议每天食盐量不超过 6 克（约 1 啤酒瓶盖）；减少食用含盐高的加工食品，如咸菜、火腿肠、挂面、蜜饯、蚝油、酱油等；多吃清淡易消化的食物，如新鲜蔬菜、水果；不要吃辛辣刺激的食物，避免引发尿酸水平升高。

增加饮水量

高尿酸血症患者要多喝水，每天保证 2000ml 以上的饮水量，可以饮用白水、淡茶、不加糖的咖啡，避免饮用含糖饮料、果汁、浓肉汤。

恰当烹调，减少嘌呤含量

嘌呤为水溶性物质，在高温下更易溶于水。在烹饪鱼类、肉类食物时，可先用沸水焯一遍，然后再烹饪，可减少此类食物中的嘌呤含量，同时也减少部分热量。

控制一日三餐的总热量

一般来说尿酸高主要出现在肥胖人群，所以患者要想控制病情的发展，一定要控制一天的总热量，让自己保持一个健康理想的体重。

最后，特别提醒一下，有部分人是“好了伤疤忘了疼”，有症状时能管住嘴、配合治疗，症状一旦缓解，就开始大吃大喝，这样不仅使病情反复，还会给身体带来损害。希望大家一定要痛定思痛，控制好了尿酸，也要保持健康的生活方式。

本文由中国医学科学院肿瘤医院营养科副主任营养师辛晓伟进行科学性把关。