

痛風患者 也能吃豆製品

Vit. C · 少量紅酒、低脂乳品 反可降尿酸

但代謝功能差者 仍宜減量 積極減肥 少吃蝦貝·魚·肉

近 3~4 年來，國外研究顯示，**黃豆、香菇、花椰菜**等**高普林(Puline)**植物或植物性蛋白質，與**痛風**的危險性**並無直接相關**。如 93 年「**第三屆美國全國健康與營養調查研究**」報告即顯示，以**純化普林**作研究，無法證明**尿酸**與實際**食物**的關連。

另一位**日本**學者的研究，則顯示適量的**豆製品**(豆腐、豆漿)、**高普林蔬菜**(豌豆、扁豆、菠菜、蘑菇、燕麥粥、花椰菜等)的攝取，並**不會增加痛風**的發作。

更有研究指出，**維生素 C**，少量的**葡萄酒、低脂牛奶**，反可**降低尿酸**值。

但**臨床並不盡然**，這些傳統認定的**高普林類**食物，仍需視患者的**代謝功能**，適度的斟酌減量。新的資訊可以提供不同角度的思維，但仍需視個人**體質與病史**來調整飲食與作息。

且任何食物過量攝取，在體內均會增加臟器的負擔，

尤其針對**結石、血小板過少性紫癍症**，服用**抗凝血劑、口服避孕藥**者，仍應避免過多的**維生素 C** 攝取；而**高血壓、心臟病**的患者，則應避免以**葡萄酒**來降低尿酸值；嚴重**青春痘**者，對於**低脂牛奶**亦應適度節制。

總之，影響痛風最大的因素是**肥胖、喝酒、水分不足**，**海產食物及肉類**吃得太多。**美國流行病學**，自 1986~1998 追蹤 12 年，針對 5 萬多名**白種男人**所做的調查發現，影響**痛風**最大的因素就是**肥胖**：(96.2/9；摘自 95.11/14 中國時報·E3)

痛風的危險性，與常人比較	
男性 21 歲以後， 體重每增加 15Kg	增加 2.47 倍
男性 21 歲以後， 體重每減少 5Kg	減少 30%

故**積極減肥**，少吃**海鮮類(蝦貝、魚)、肉類**，適度的**運動與飲水量**，才是真正對應之道。

飲食新觀念 痛風患者 也能吃豆製品

高普林食物一向是痛風患者的禁忌，現在有研究顯示，豆製品及高普林蔬菜不僅不會增加痛風發作，維生素C食物、少量紅酒及適量低脂乳品，還具有降低尿酸的效果。

康與營養調查研究」報告顯示，使用純化普林作研究，無法說明尿酸與實際食物的關係。

豆製品 不會增加發作率

另根據一位日本學者的研究，無論是健康的人或痛風病患攝取豆腐後，尿酸的排泄量並無顯著不同，患者的排泄量並未增加，根據這些研究得知，適量的豆製品、高普林蔬菜，如豌豆、扁豆、菠菜、蘑菇、燕麥粥、花椰菜的攝取，並不會增加痛風的發作率。

劉玉來表示，很多吃素的痛風患者不敢吃豆類製品，飲食中幾乎捨去蛋白質的攝取，最近她都會告知適量吃豆腐、喝豆漿等豆類食物沒關係啦，但病患還是會怕怕的，有些甚至會反應：「吃完關節還是會痛」，她還是會勸病患少量的吃無妨。

維生素C、少量葡萄酒 可降尿酸值

劉玉來指出，外國還有針對維生素C的攝取，研究它與尿酸之間的排泄關係，以184人為實驗對象，兩組人均攝取相同蛋白質豐富的食物及奶製品，結果顯示，只有攝取維生素C(500毫克)組，血清尿酸值才有降低。

這項實驗的假設說法是，透過維生素C與尿酸結合，可減少尿酸分泌，並與腎臟吸收，但並未完全獲得確認。不過，劉玉來強調，成人每天維生素C攝取量是60毫克，每天吃4到6份(每份約半碗)的綠色蔬菜仍值得鼓勵。

此外，研究顯示，低脂奶品與痛風的危險性有**負相關**，已獲得證實，因此建議患者每天喝杯240c.c.的脫脂奶或低脂優酪乳。

1876年以來證實「喝葡萄酒會造成痛風」，針對顯令貪杯痛風患者抱胸的酒精，近年的研究仍顯示，一天喝15公克的酒精量，就是以增加血清尿酸值0.99mg/dl。不過，根據第3屆美國營養調查，攝取(紅酒)5公克的酒精量，卻可降低血清尿酸值-0.23mg/dl，不過轉(未知)，劉玉來表示，也許與其飲食習慣有關，但如果痛風者有高血壓、心臟病，仍不建議喝葡萄酒。

肥胖 痛風危險因素

劉玉來指出，影響痛風較大的因素是肥胖、喝酒、水分不足、海產食物及肉類吃太多。美國流行病學自1986年至1998年追蹤12年，針對5萬多個白人男性調查發現，影響痛風發生因素的就是**肥胖**，男性21歲以後體重每增加15公斤，痛風危險性就增至平常人的2.47倍；反之，每減少5公斤體重，痛風發生率就減30%。因此，痛風患者應積極減重。

劉玉來說，大量的肉類海鮮是痛風的危險因子，痛風者應減少紅肉類的攝取，每週吃一至三次就好。另外，每天2000至3000cc的水分，有助尿酸從腎臟排泄，最好定時每2至3小時喝300cc的水，每天喝6到8次。

歲以後體重每增加15公斤，痛風危險性就增至平常人的2.47倍；反之，每減少5公斤體重，痛風發生率就減30%。因此，痛風患者應積極減重。

劉玉來說，大量的肉類海鮮是痛風的危險因子，痛風者應減少紅肉類的攝取，每週吃一至三次就好。另外，每天2000至3000cc的水分，有助尿酸從腎臟排泄，最好定時每2至3小時喝300cc的水，每天喝6到8次。


