

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(Purine)**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、血小板過少性紫癜症**，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。

