

# 痛風 再見！

## 藥物之外，飲食控制也是很重要的方法。

**痛**風的發生是因為體內的廢物之一：尿酸，不能正常排出體外；滯留在體內的尿酸與鈉、鉀離子結合後，形成尿酸鈉、尿酸鉀的結晶而堆積在關節處，一旦屯積多了，就會急性發作，而且痛得令人咬牙切齒。

痛風也是越來越普遍的文明病。主要因素之一是少喝水

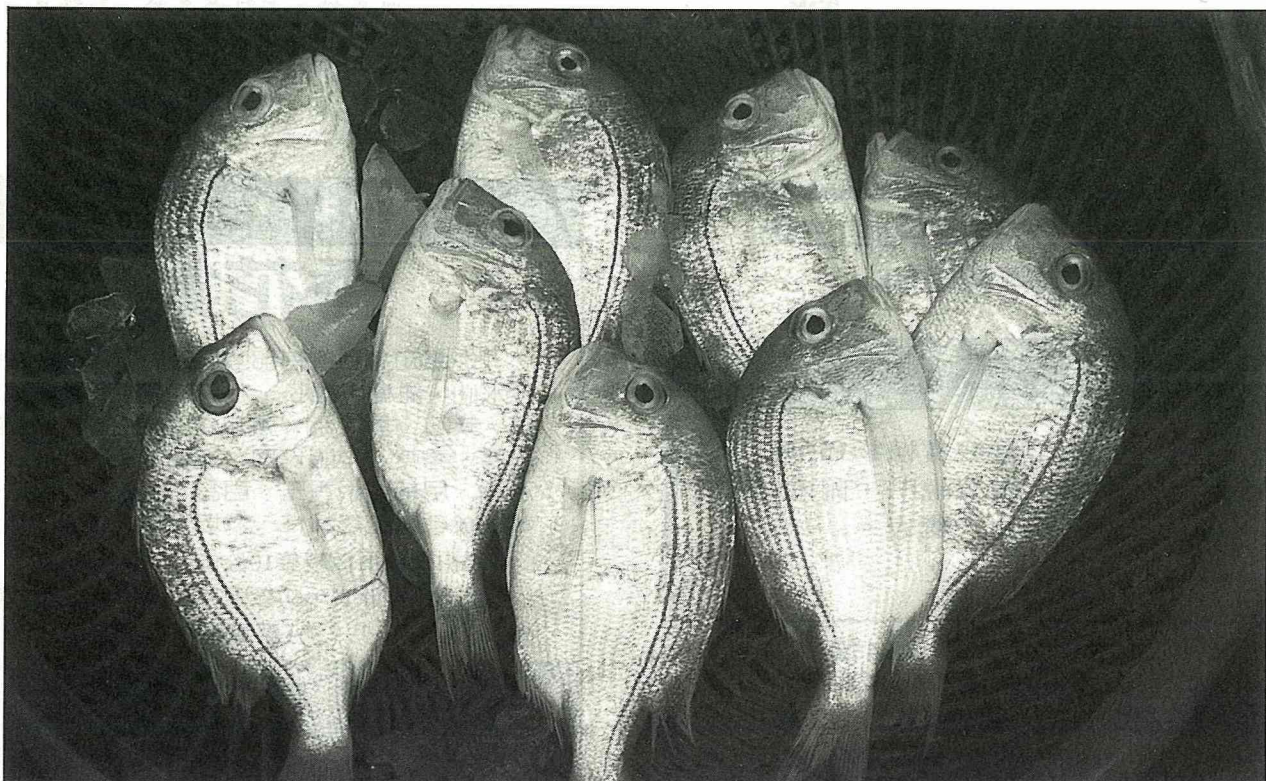
，多吃肉。治療痛風除了藥物外，還有一項很重要的治療方法，便是食物控制。食物不僅有減輕病症，加強治療的效果外，更有預防的作用。

行政院衛生署食品衛生處編印有許多有關的飲食衛教單張，如果你有需要，應該可以從衛生所或各大醫院營養室索取，甚至也可以拜訪營養門診

，都會給你很大的收穫。如果你沒有時間去作，或者看過以後記不得時，下面提供幾點容易記憶的方法。

### 1. 多喝水不嫌煩

水是從小到大，我們都離不開的聖品。很多人怕上廁所，所以不愛喝水，這是非常錯誤的行為。水可以幫助排泄廢



海鮮所含普林質，一般都比肉類高。(阿豐／攝)

物，尤其是老人家可千千萬萬不要因為怕上廁所而不喝水，反而造成了疾病，會得不償失。

## 2. 生命力旺。 普林質高

我們可以很簡單的將食物分為植物和動物二大類。就植物的選擇，我們記住的要點是不選生命力旺盛的地方。比如豆子可以變成豆芽，可以再長成一棵豆子樹。花菜上面有很多的小花，裡面有很多的花粉、種子是在延續它們的生命的。香菇的菌褶裡面有許多的孢子也是承負著下一代的使命。竹筍可以變成竹子。這些生命力旺盛的地方，通常普林值也

高，消化吸收後就會產生尿酸。動物方面，凡是有分泌荷爾蒙功能的內臟腺體，如肝、腎等。或可以由小動物成長為大動物，比如小吻魚，可以長大為大魚。還有，就是肉汁、肉湯在烹食的過程會將普林質釋出，使得湯汁鮮美。所以這個時候，對於痛風的病人，我們寧可鼓勵吃肉，而少喝肉湯了。

## 3. 海鮮肉類少碰

就目前國人的飲食形態，有偏好海鮮和肉食的傾向。一般海鮮所含的普林質比起肉類而言，有些偏高。就算含量不是很高的肉類，吃多了也會有“積少成多”的現象。

方才提到豆子的生命力很高，普林質很多。那麼對於它的製造品：豆腐和豆干呢？豆腐和豆干是由豆子磨碎，加水稀釋過了。所以，豆子製品所含的普林質跟肉類是差不多的。

## 4. 豆類穀類混食

豆類製品是素食者很重要的蛋白質來源。為了講求蛋白質均衡，需要每餐吃穀類加豆類，或者穀類加葉菜類食物。這時記得一定要喝足夠的水。尤其是出家人經常靜坐，打坐更是不能忽視這一點的。

好了，再提醒你一次，水要喝，海鮮及肉類少吃些。再來，就是把握一個重點—生命力或分泌力旺盛的食物，少吃！

。壯茁、長成同一們我願，伴夥好的業企小中是

# 行銀灣臺



**資融料購** ●

**款貸額小業商工** ●  
**款貸金轉週般一** ●

**級升業企小中** ●  
**款貸**

**款貸出支本資** ●  
房廠建興、地用業工買購含)  
(款貸備設器機及

**款貸銷外** ●  
外、款放轉週狀用信口出含)  
(等款放轉週約契銷

迎歡  
貸洽行分地各向