

## 開懷篇：減肥妙方

台北市南港區林太太

問：尿酸偏高，可否攝食黃豆或黃豆製品，特別是麵筋？

中華天然飲食協會陳潤卿理事長

答：可以，但是如果吃全粒黃豆時，食量要減少，若一天吃一湯匙，煮熟的黃豆就是適量。如果是黃豆製品如豆漿、豆腐、豆干則可按平常量食用，反而應該控制其他食物如內臟、海產等。麵筋是小麥製品，吃量不必在意，按平日食量即可。詳細可參考“痛風的飲食問題”



## 痛風的飲食問題

**有** 很多人問：吃黃豆會引起痛風，是不是確有其事？

痛風是因為過多尿酸，沈積在體內所造成的一種文明人的慢性病，患者的手，腳關節呈現紅腫，病發時疼痛異常。

尿酸是核酸代謝後的產物，由核酸的成分普林（Purines）分解而成為尿酸。正常人每100cc的血液含2.6~7.00毫克的尿酸是正常情形，若超過此值則表示尿酸偏高，要注意飲食及運動。

核酸是大部分細胞中核蛋白的成分，但是有的細胞之核酸含普林多，有的含普林低，如內臟類的食物其細胞之核酸含普林量很多，吃下後代謝的尿酸量也多，而蛋、奶之類食物則含普林很少，食用後在體內所產生的尿

酸也很少。此外，體內也會自行合成普林，高熱量的食物及高脂肪的飲食都會使體內合成更多的普林而生產更多的尿酸。

根據研究人員的分析，以同重量來說含有高普林的食物是動物的內臟和腦、肝、心、腰子、雞湯、肉汁等，其次的一群食物依次是魚類，海鮮、蘆筍、菇類、筍乾以及各種乾豆子、瘦肉類等。

以同單位重量來計算，100公克的乾黃豆與100公克的瘦肉所含的普林差不多，但是100公克的乾黃豆泡水後會吸水膨脹，而加倍重，也就是100公克的乾黃豆泡水煮熟後會變成200公克的熟黃豆，大約2碗，人們並不會一次吃下這麼多的黃豆，但是

卻很容易一下子喝掉半碗雞湯（100cc），或一下子吃掉100公克的肉排（3兩左右），或其他高普林食物。這就是關心痛風的人要注意的食物份量問題。

如果每天在主食中加一些黃豆同煮，一天約吃1~2湯匙熟黃豆，那麼實際吃進的黃豆祇有10公克左右，長期吃也不會有問題，卻可得到纖維質及多種重要的營養素。

至於豆腐及豆漿等黃豆食品含水分更多，普林含量比乾豆更少，痛風病人也是可以食用的。

低普林的食物則包括穀類、蛋、奶、新鮮蔬菜、水果，是痛風病人日常飲食可以吃的食物。

不要讓自己的身體肥胖，多喝水（可助尿酸排泄），多運動（可減重，並增加身體的機能），減少喝酒（因酒精在體內會產生乳酸而抑制尿酸的排泄），這些都是痛風病人所要調整實行的生活原則。