營養午餐文宣教育

痛風關節紅腫熱痛，豆漿、豆腐不能碰？康涵菁中醫師：預防痛風遠離 4 大飲食風險

每逢節慶家家戶戶都準備豐盛菜餚，少不了大魚大肉，有時還會搭配飲酒，十分盡興。但要小心可能引發有「皇帝病」之稱的痛風發作。

➤ 痛風發生的成因

痛風是一種體內普林代謝異常的疾病，導致尿酸濃度升高，當尿酸結晶沉積在關節（俗稱痛風石），就會造成急性發炎反應。一般細胞代謝就會產生尿酸，然而若是產生過多或是腎臟排泄減少，則會造成尿酸太高，持續堆積形成尿酸鹽結晶，沉澱在內臟、血管以及關節軟骨處，導致關節發炎並產生紅腫熱痛等不適症狀，病患感到劇烈疼痛或無法行走，症狀可能持續數天到數星期。痛風和遺傳基因有關以外，尤其不正確的飲食方式、腎臟疾病，或是使用利尿劑，或使用抗排斥藥物，也是引發痛風的主要原因。

➤ 避免痛風發作，遠離 4 大飲食風險

- 1.高普林食物：**經常食用高普林食物，如內臟類、久煮肉湯、白鯧魚、虱目魚、小魚乾、沙丁魚、干貝、蛤蜊、牡蠣、黃豆、肉類外皮、香菇乾等，會產生大量的尿酸，當身體排洩尿酸的機制受阻礙，就容易引起痛風。
- 2.高脂肪食物：**經常吃高油脂食物，如油炸、油煎類食物，需要注意高含量的脂肪會抑制尿酸排出，使得尿酸堆積於體內。
- 3.酒精：**喝酒是誘發急性痛風的原因之一，除了酒精中含有普林，會造成尿酸製造增加外，並且會抑制尿酸排出，尤其是空腹喝酒最容易引起痛風發作。
- 4.蛋白質：**蛋白質食物經由腸胃道消化分解後產生普林，普林再經由肝臟代謝成尿酸，大量攝取蛋白質，容易產生過多尿酸堆積體內，誘發痛風發作。

☆ **特別提醒：**不要將前一天沒吃完的菜及湯品重複加熱食用，這類的飲食都很容易導致痛風發作。

康涵菁中醫師表示，以下是常見含普林的食物，建議飲食最好以低普林飲食為主，中普林食物酌食用就好，高普林食物則是盡量避免。

- * **高普林食物：**內臟類、久煮肉湯、白鯧魚、虱目魚、小魚乾、沙丁魚、干貝、蛤蜊、牡蠣、黃豆、肉類外皮、香菇乾。
- * **中普林食物：**大部分的肉類、豆腐、豆干、豆漿、大豆、紅豆、綠豆、花生、蘆筍、扁豆、青江菜、四季豆。
- * **低普林食物：**全穀雜糧類、乳製品、大部分的蔬果、雞蛋鴨蛋、海參、海蜇皮。

康涵菁中醫師建議，民眾在痛風尚未發作時，可自煮四神湯和薏苡仁玉米鬚茶飲用，能夠有助於健脾胃及降尿酸，但若痛風已經發生，還是盡早就醫治療為佳。

【四神湯】

材料：茯苓、芡實、蓮子、山藥各 20 克。

做法：先將芡實和蓮子浸泡約半小時將其軟化後，與茯苓和山藥一同放入水中燉煮 40-60 分鐘，最後適當加鹽調味即可食用。

【薏苡仁茶】

材料：薏苡仁 50 克。

做法：先將薏苡仁放入平底鍋中開小火，翻動拌炒大約 30-40 分鐘後取出放入湯鍋中，並注入 1000c.c. 清水續煮 15 分鐘，即可放溫飲用。

➤ 痛風不能吃豆漿、豆腐等豆製品？

部分民眾擔心食用豆製品如豆漿、豆腐，會引起痛風，康涵菁中醫師解釋，黃豆雖屬於高普林食物，但在製作過程中普林會減少，因此豆製品屬中普林食物，適量攝取並不會引發痛風，若是經常痛風發作的患者，還是會建議要更加精準地控制豆製品的食用量，並且在發作期時盡量避開。此外，與豆製品相比，高油高糖飲食、海鮮、內臟類，以及啤酒更容易引發急性痛風，民眾需要更加注意。

參考資料:華人健網