

## TOP 养生 | 改版特刊

New  
新生活 新养生

近日,市民小胡非常困惑:身边的朋友都说只要喝啤酒、吃海鲜、吃肉就会得痛风,这是不是真的?正常人也不能吃吗?小胡说,这么热的天,每次路过大排档都垂涎欲滴,想大快朵颐,可注重养生的他,一想起“痛风”就不得不迅速离开。对此专家释疑:痛风与嘌呤代谢紊乱和尿酸排泄功能退化所致的高尿酸血症有关,海鲜、啤酒属于嘌呤含量较高的食物。因此,海鲜与啤酒不管是一起吃还是分开吃,对于痛风患者都是高风险因素。不过对健康人来说,偶尔吃一次、两次并不会引起痛风。 郑州晚报记者 李鹏云

# 甜饮料会引发痛风? Yes!

## 专家称:含糖饮料和高尿酸血症有难以撇清的关系

指导专家:河南省中医学院一附院风湿科主任医师 冯福海 郑州大学第二附属医院肾病、风湿免疫科主任医师 王建生



IC 供图

### ■ 特别提醒

痛风病人(或者高尿酸人群)的饮食原则可以简单总结如下。

**需要避免的食物:**各种动物内脏、脑、野味、某些海鲜和鱼类、啤酒等各种酒精饮料。不是所有的海鲜和鱼类都含有高嘌呤,痛风急性期患者可避免摄入一切海鲜和鱼类,痛风缓解期可有选择地吃一些嘌呤相对较低的海鲜和鱼类。

**需要限制摄入的食物:**高糖食物、饱和脂肪、各种肉类。

**推荐吃的食物:**碳水化合物、低脂和无脂奶制品、植物蛋白食品、大量的水。



### 1 体内尿酸偏高是痛风“主凶”

问起痛风的病人,什么是痛风?你怎么得的痛风?他们大多数的回答都是不知道。

“不少人认为吃海鲜、喝啤酒就会得痛风,其实是不正确的,痛风其实并非是非吃出来的,这些食物只是诱因。痛风的产生与体内的尿酸密切相关,只要体内的尿酸偏高,再加上饮食等外力影响,得痛风的概率就比常人高。”河南省中医学院一附院风湿科主任医师冯福海说。

正常情况下,人体代谢会产生嘌

呤,而饮食中也会不经意吃些含有嘌呤的食物,嘌呤代谢之后就会产生尿酸。“健康人的尿酸经肾脏从尿液排出,但如果嘌呤过多,产生的尿酸也就多,尿酸一多或者人体不能顺畅地排出尿酸,它就会在体内积蓄,积到一定浓度,会沉淀产生结晶。而这些结晶通常沉淀在什么部位,什么部位就会导致痛风。一般来讲,发生在关节部位的居多,且大多是从脚趾或拇指开始,逐渐扩展到其他关节。”冯福海介绍说。

### 2 啤酒+海鲜是痛风“助推器”

“沿海城市是我国痛风的高发地区,这与海边居民大量食用海鲜有很大关系。当然,并不是说啤酒、海鲜不能吃,而是说尿酸高的人要少吃或不吃。”郑州大学第二附属医院肾病、风湿免疫科主任医师王建生提醒说,因为啤酒发酵过程中产生的成分会抑制体内尿酸的排泄,而海鲜是高嘌呤食物,嘌呤正是尿酸形成的基础材料。

健康人每天体内会生成新的尿酸,同时排泄掉一部分尿酸,进而保证

体内尿酸水平平衡。但如果经常吃海鲜、喝啤酒,势必会增加体内的尿酸含量。如果尿酸排泄通路正常还好,一旦通路被堵或是不顺畅,就很容易积蓄过量尿酸。长此以往,过多的尿酸就会沉积在关节、肾脏等处,引起痛风。

因此,饮食并非能直接引起痛风,它只是形成痛风的一个“助推器”,只要避免高嘌呤的食物,减少尿酸的产生,就会降低患痛风的概率。

### 3 动物内脏和大脑嘌呤含量最高

“人体自身代谢产生的嘌呤我们不能控制,但生活中大家可以尽量少吃高嘌呤食物,减少尿酸的产生。”王建生说。

生活中除了啤酒、海鲜是高嘌呤食物,动物的内脏和大脑嘌呤含量最高,比如肝、腰、心、胰脏等。此外,野味、鹅、某些鱼类(如沙丁鱼、凤尾鱼、三文鱼等)、扇贝等也是“高危”食物,通常100克这些食物中所含的嘌呤能达200毫克以上。猪肉、牛肉、羊肉、

水产等嘌呤含量居其次。

“另外,有研究还证明,高果糖浆的摄入量与血液中的尿酸含量正相关。虽然详细的病理还不是非常清楚,但临床上还是建议痛风患者尽量减少对高糖饮料的摄入。此外,酒精也是一个重大的风险因素。大量饮酒可使得嘌呤的分解加速,加快尿酸的生成,同时酒精不利于肾小管对尿酸的滤出,使得尿酸的排泄也减少。”王建生说。

### ■ 专家支招

冯福海说,生活中除了海鲜+啤酒“吓住”了我们,以下几种说法,也一度让市民信以为真。

#### “痛风病人不能吃豆制品”



这种说法不正确。虽然豆类中含有较多的嘌呤,但是做成食物后,嘌呤就会被稀释,所以豆制品中的嘌呤含量跟一些蔬菜水果差不多。

流行病学调查发现,植物蛋白以及某些嘌呤含量较高的蔬菜水果,并没有增加血液中尿酸的含量。所以普通人和痛风患者都可以适当吃豆制品。

#### “喝火锅汤会导致痛风”



喝火锅汤会否引起痛风,要取决于火锅汤中的嘌呤含量高低。一般人吃火锅都少不了海鲜、牛羊肉、动物内脏、脑花等高嘌呤食物,因此,火锅汤中的嘌呤含量会很高。“普通人偶尔喝一些问题不大,但痛风病人最好不喝。另外,肉汤、鸡汤、鱼汤、高汤和老汤嘌呤含量都不低,对于痛风病人都不利。”

#### “甜饮料引发痛风”



这种说法有临床依据。不管是果糖代谢、增加体重、降低胰岛素抗性可能机理,还是饮食习惯与血液尿酸的流行病学调查,含糖饮料和高尿酸血症都难以撇清关系。所以,痛风病人避免含糖饮料是应该的。当然,没有痛风的病人也应该控制糖的摄入量。

### ■ 焦点问答

**Q** 螃蟹能否和柿子一起吃?  
**A** 不能。螃蟹、柿子是秋天都可以吃到的两样东西,但这两样却不能一起吃。原因是:蟹肉中富含蛋白质,而柿子中含有大量的鞣酸,这两样物质会互相发生反应,形成蛋白质凝固成块状物,而我们的胃部很难消化这种产物。所以有人吃了螃蟹又吃柿子,就会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

**Q** 鸡蛋+豆浆会降低蛋白质吸收?  
**A** 生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物,它能抑制人体蛋白酶的活性,影响蛋白质在人体的消化和吸收,鸡蛋里的蛋清含有黏性蛋白,可以同豆浆中的胰蛋白酶结合,使蛋白质分解受阻,从而降低人体对蛋白质的吸收率。

**Q** 菠菜和豆腐能一起吃吗?  
**A** 不能。因为菠菜里含有很多草酸,豆腐里含有较多的钙质,两者若同时进入人体,可在人体内发生化学变化生成不溶性的草酸钙,而人体内的结石正是草酸钙、碳酸钙等难溶性的钙盐沉积而成的,所以最好不要把菠菜和豆腐一起吃。