

「尿酸」知多少？

一、何謂尿酸

尿酸是核酸新陳代謝後的產物。什麼是核酸？攜帶基因密碼的 DNA 就是核酸的一種。核酸新陳代謝後，產生一種叫普林的物質，最後會在肝臟變成尿酸。尿酸太多，就可能形成結晶鹽，沉澱在關節等處，就有機會誘發痛風。尿酸也不完全是壞東西，它也有補捉自由基的功能。

尿酸

二、尿酸偏高的飲食原則

- 維持理想體重，若體重超過理想體重的 10% 時，應慢慢減輕，每月以減重 1~2 公斤為宜，不宜過速，且不宜於痛風發作時減輕體重。
- 蛋白質攝取應充足但不過量。在正常情形下，每人每天每公斤體重以攝取 1 公克蛋白質為宜。
- 痛風急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物。如：蛋類、奶類、五穀類及蔬菜水果。蛋白質儘量由蛋類、奶類供應。並應攝取充足的熱量以避免組織分解，產生更多的尿酸。
- 平常在不影響營養均衡攝取的原則下，控制食用普林含量過高的食物。
- 脂肪攝取應控制，烹調時用油要適量。少吃油炸、肥肉、皮脂等高脂肪食物，避免經常外食。
- 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取。
- 鹼性食物（如海帶、蔬菜、水果等）可提高尿酸排除能力，可增加攝取。
- 保持身心娛悅，避免壓力。食物攝取亦宜以天然新鮮的食物為主，較易攝取所需的各種營養
- 少吃肉湯、肉汁及高湯，因為經過長時間烹調的肉湯、肉汁及高湯，通常含有大量溶出的普林。
- 多喝水（每日 2000 cc 以上），避免喝酒。
- 避免暴飲暴食
- 過量攝取維生素 C、菸鹼酸等與尿酸生成有關，因此在攝取上述營養補充劑時應特別注意

附註：普林含量高的食物（每 100 公克含 150 - 1000 毫克普林）

1 發芽豆類、黃豆

2 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等

3 白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、魚勿仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等

4小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等

5小魚干、扁魚干

6豆苗、黃豆芽、蘆筍

7紫菜、香菇

8肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等

9酵母粉