

痛风患者如何能够放心吃肉

相信很多痛风患者都有这样的经历:吃了大鱼大肉之后,痛风症状会更加严重。于是有的患者就认为,得了痛风以后,就一点儿肉也不能吃了,便从此成了素食主义者。其实,这种想法和做法是不科学的。痛风患者是可以吃肉的,但前提是,需要考虑肉的种类、食用量以及痛风病情的严重程度等情况。

尿酸盐结晶是痛风性关节炎的致病因子,血尿酸长期持续超过饱和点(>420微摩尔每升),就容易形成尿酸盐结晶。因此,要控制痛风,就必须控制尿酸。人体中尿酸的来源主要有2部分,80%由细胞自身的新陈代谢产生,称为内源性尿酸;剩下的20%则来源于富含嘌呤的食物,称为外源性尿酸。

对于痛风患者来说,内源性嘌呤是血液中嘌呤的主要来源,而内源性尿酸,除了用药之外我们很难人为进行干预,因此控制食物来源的20%尿酸就显得尤为重要。因此,痛风患者在选择食物时,嘌呤含量是个非常重要的指标。痛风患者注意看嘌呤来源选肉、选对烹饪方式,就可放心吃肉。

看嘌呤来选肉

高嘌呤的肉类,尽量不吃。这类肉包括动物内脏(肝、肾、脑、脾等)、部分水产品(沙丁鱼、凤尾鱼、牡蛎、扇贝、小鱼干、基围虾等)和浓汤(浓肉汤、浓鸡汤、浓鱼汤、火锅汤)等。

中嘌呤的肉类,浅尝辄止,适量食用。这类肉包括畜肉(猪、牛、羊等)、鱼类(三文鱼、鲈鱼、鲤

鱼、鲫鱼、鳊鱼、鳙鱼等),部分其他水产(鲜贝肉、螃蟹、虾、龙虾等)、禽肉(鸡、鸭、鹅、鸽子等)等。当处于痛风急性发作期时,畜肉、鱼类水产须避免食用,禽肉仍可适量(50~100克/天)食用。

低嘌呤类,放心食用。这类包括奶及奶制品、蛋类、海参、海蜇皮,其中奶和蛋是优质蛋白的良好来源,海参和海蜇皮的蛋白主要为胶原蛋白,质量差点,但是能给人以Q弹的口感,痛风患者也能过嘴瘾。

选对烹饪方式

除了肉类种类的选择,不同烹饪方式也大有差别。水煮是减少肉类嘌呤最好的烹饪方法。在烹饪肉时,先把肉切成片或丝,然后焯水,再进行下一步烹饪,这样能使部分嘌呤溶解在水中,

减少嘌呤摄入。

此外,少油少盐也不能忘。每天盐摄入量控制在5克以下,每天的烹饪油不超过30克,少吃火腿、腊肠、热狗等加工肉制品,要选择新鲜肉类。

关于嘌呤含量还值得一提的是,很多人认为蔬菜嘌呤含量低,不会诱发痛风,因而不需要限制。事实上,蔬菜的嘌呤含量与动物内脏、海鲜、肉汤等动物性食物相比,总体来说确实要低一些,但有些蔬菜嘌呤含量并不低,如扁豆、芦笋、紫菜、豆苗等,痛风患者坚持宜素不宜荤是片面的,痛风急性发作期要尽量避免吃上述含嘌呤较高的蔬菜,缓解期要减少进食次数和进食量。

特别提示,在生活中,有部



分痛风患者在知道暴饮暴食可诱发痛风发作时,便采取节食的方法,这种做法不可取。由于体重指数与高尿酸血症呈正相关,因此肥胖者应限制总能量的摄入,但应循序渐进,不可操之过急。因为能量减少过快,会因过度饥饿造成体内酮体升高,抑制尿酸从肾小管排泄而使尿酸排出减少,诱发痛风急性发作。

(云 淡)

茶饮润燥降火

萝卜茶清肺化痰 白萝卜100克,茶叶5克,食盐适量。

先将白萝卜洗净切片煮烂。略加食盐调味,再将茶叶冲泡5分钟后倒人萝卜汁内服,每天2次,不拘时限。此茶有清热化痰、理气开胃之功,适用于咳嗽痰多、纳食不香等。白萝卜营养丰富,含钙且有药用价值,可清热化痰,配茶饮能清肺、化痰湿,少量盐既可调味,又可清肺消炎。

姜苏茶理气和胃

生姜、苏叶各3克。将生姜切成细丝,苏叶洗净,用开水冲泡10分钟代茶饮。每日2剂,上下午各温服1剂。此茶有疏风散寒、理气和胃之功。适用于风寒感冒、头痛发热,或有恶心呕吐、胃痛腹胀等肠胃不适型感冒。

银耳茶滋阴降火

银耳20克,茶叶5克,冰糖20克。先将银耳洗净加水与冰糖炖熟;再将茶叶泡5分钟后取汁和入银耳汤,搅拌均匀服用。此茶有滋阴降火、润肺止咳之功,适用于阴虚咳嗽。银耳是药食两用的滋补佳品,内含蛋白质、碳水化合物、无机盐,还含有维生素E以及磷、铁、钙、镁、钾、钠等。银耳配冰糖可助滋阴润肺、止咳化痰,配茶叶取其消痰火于利湿之中,兼有消炎之功效。

橘红茶润肺消痰

橘红3克,绿茶叶5克。用开水冲泡再放入锅内隔水蒸20分钟备用。每日1剂随时饮用,有润肺消痰、理气止咳之功,适用于秋令咳嗽痰多、黏而咳嗽不爽之症。(凡 一)



煲鱼汤不要犯以下错误

有的人在家煲出的鱼汤并不鲜美,鱼肉也不细嫩,可能是犯了这几个错误。

宰杀后立即烹饪

新鲜活鱼刚被宰杀后,体内的代谢仍在进行,鱼肉中会产生少量乳酸和磷酸,以抑制腐败微生物的繁殖。此时的鱼肉呈弱酸性,肉质发硬,鱼肉组织中的蛋白质还没有分解产生氨基酸,而氨基酸是鲜味的主要成分。如果宰杀后立即烹饪,不仅口感差,酸性肉质还会影响消化。最佳烹饪时机是鱼被宰杀后2~5小时,这时鱼肉中的酶开始发挥作用,使蛋白质分解为氨基酸,让鱼肉变得鲜美细嫩。

鱼没有处理干净

正确的处



理方法是:手的两指伸入鳃中,抠掉鳃,刮掉鳞,剪掉鳍,剖腹,去除内脏。清水洗几次,然后抽掉鱼线。鱼身体两侧各有一条白色的线,叫“腥腺”,这种黏液腺分泌出来的黏液含有带腥味的三甲胺,去掉可减轻鱼的腥味。

烹调时间太长 鱼肉比较细嫩,煲汤的时间不宜过长,只要汤发白就可以了,如果再继续煲,不但会破坏营养,还可能口味变差。(亦菲)

胃溃疡是一种十分常见的消化系统疾病,起因是胃黏膜的正常防御和修复机制受到削弱,进一步被胃酸侵蚀,由此形成溃烂性黏膜损伤。

胃溃疡患者需要限制促进胃酸分泌的食物,避免胃黏膜受到腐蚀。牛奶刚进胃时,能短暂地中和胃酸,起到缓解不适的作用。但过不

胃溃疡最好不要喝牛奶

了多久,它就能反过来促进胃酸分泌,因此,喝牛奶可能会加剧胃溃疡的症状。所以,胃溃疡发作期和治疗期尽量别喝牛奶,或者小啜一口解解馋,不建议单次大量喝牛奶。胃溃疡的情况得以控制后,还是可以喝牛奶的,每天250~300克,可以在加餐时分2次喝。

除了牛奶,促进胃酸分泌的食物还有辣椒、黑胡椒、浓咖啡和浓茶等。所以这类食物也需要根据情况加以限制和避免。(小 军)

高脂血症的6个饮食建议

高脂血症是指血液中一种或多种脂质或脂蛋白如胆固醇、甘油三酯的含量超过高限。它的形成需要有一个较长的过程,其本身对人体的危害并不大,但随之并发的动脉粥样硬化、冠心病、高血压等,则会严重危害健康,甚至危及生命。

限制胆固醇摄入量 胆固醇是人体必不可少的物质,但摄入过多却有害。通常膳食中的胆固醇每日不宜超过300毫克,忌食胆固醇含量高的食物,如动物内脏、蛋黄、鱼子、鱿鱼等。大豆中的豆固醇有明显的降血脂的作用,建议多吃大豆及豆制品。

减少脂肪的摄入量 少吃猪油、肥肉、肥牛、烤鸭等食物,这类食物中饱和脂肪酸过多,容易沉积在血管壁上,增加血液的黏稠度。饱和脂肪酸能够促进胆固醇吸收和肝脏胆固醇的合成,使血清胆固醇水平升高。同时,饱和脂肪酸长期摄入过多,可使甘油三酯升高,并有加速血液凝固的作用,能促进血栓形成。因此,一定要减少脂肪的摄入量,尤其是饱和脂肪酸。

保证蛋白质的摄入量 蛋白质是人体不可缺少的营养物质,高脂血症患者应适量补充。食物中的蛋白质

主要来自于牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾类及大豆、豆制品等。蛋白质的摄入量要在50%以上。

适当减少碳水化合物的摄入量 不要过多地摄入糖和甜食,因为糖可转变为甘油三酯。每餐七八分饱即可,多吃粗粮,如小米、燕麦、豆类等。这些食品中纤维素含量高,具有降血脂的作用。

增加维生素、无机盐和纤维素的摄入量 多吃鲜果和蔬菜,它们富含维生素C、无机盐和纤维素,能够降低甘油三酯,促进胆固醇的排泄。近年的研究发现,当人们

吃进动物性脂肪后,血液中的胆固醇都有暂时升高的现象,但如果同时吃些香菇,血液中的胆固醇不但没有升高,反而略有下降,并且不影响对脂肪的消化。这可能与香菇中的某种物质有关。因此,高脂血症患者可多吃香菇。此外,山楂、萝卜、玉米、海带、豆腐、牛奶、黄豆等食物,均有降血脂的作用,可增加摄入量。

避免饮酒 酒精能够抑制脂蛋白酶活性,促进内源性胆固醇和甘油三酯的合成,导致血脂升高。因此,高脂血症患者应避免饮酒。

(风 轻)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25
011	《民族医药报验方汇编》(2008)	25

012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30
013	《民族医药报验方汇编》(2010)	35
014	《民族医药报验方汇编》(2011)	35
015	《民族医药报验方汇编》(2012)	35
A03	2003年《民族医药报》合订本	30
A04	2004年《民族医药报》合订本	30

A10	2010年《民族医药报》合订本	48
A11	2011年《民族医药报》合订本	48
A12	2012年《民族医药报》合订本	48
A13	2013年《民族医药报》合订本	48
A14	2014年《民族医药报》合订本	48
A15	2015年《民族医药报》合订本	48

A16	2016年《民族医药报》合订本	48
A17	2017年《民族医药报》合订本	48
A18	2018年《民族医药报》合订本	48
A19	2019年《民族医药报》合订本	48
A20	2020年《民族医药报》合订本	48
A21	2021年《民族医药报》合订本	48

204	《我的疗疾手记》	46
206	《我的用方体会》	36

邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。
邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部
收款人:编辑部
邮政编码:530201
邮购咨询电话:0771-3131615