# 入秋“贴秋膘”，痛风患者如何科学“进补”？

“闷”了一个夏天，好不容易等到秋天的凉意，咱们国人的养生大计——“贴秋膘”开始提上日程。

但是对于高尿酸和痛风患者来说，“秋膘”可不能随便贴，要遵循“适量、合理、科学”的原则，选择适宜的食材，并遵循医生的建议，这样才能实现健康进补的目的，同时避免痛风的发作。

高尿酸和痛风患者的“进补原则”

首先，要注意饮食的合理搭配

在进补时，选择富含蛋白质和维生素的食物，如瘦肉、鱼类、禽类、豆腐等，同时注意摄入足够的膳食纤维，如蔬菜和水果。这样有助于提供身体所需的营养，同时不会增加尿酸的生成。

其次，可适量补充一些有利于降低尿酸水平的药食同源食材

如，薏米、黑木耳、荸荠、栀子、菊苣、玉米须、葛根、桑叶、百合、土茯苓等，这些食材在中医药中被认为具有调节尿酸代谢的作用，有助降尿酸。但是，请务必在医生的建议下合理选择和使用，不能盲目大量食用。

下面，给大家总结一些高尿酸血症和痛风患者日常饮食进补需要控制的要点，希望能够对您有所帮助。

1、不喝肉汤

肉类在烹饪的过程中，嘌呤物质就容易析出溶解在汤水中，尤其是长时间高温煲汤的时候，肉类中的嘌呤物质大部分都转移到汤中。所以，对于痛风患者而言，宁愿吃肉不喝汤；但是吃肉也建议不要每天吃太多，可以每顿吃一点，因为其中脂肪含量也比较高。

建议多吃新鲜的蔬菜和水果，适量吃蛋类和奶类，因为这类食物的嘌呤含量低，有助于补充身体内需要的营养。

2、不吃动物内脏

动物内脏的嘌呤含量是非常高的，如果经常食用猪肝、鸭肝、鸭肠等这些内脏食物，身体内的尿酸会升高，就很容易导致痛风。所以，一定要少吃或者不吃动物内脏，避免摄入过多的嘌呤物质。

3、少吃螃蟹

秋高气爽正是吃蟹的好时机，但是却不建议痛风朋友吃，因为蟹类等河鲜和海鲜嘌呤含量较高，如果吃螃蟹再配上喝酒，就很容易导致身体内的尿酸急剧升高。

考虑到鱼类、虾嘌呤含量相对较低，且吃鱼有助于预防心血管疾病，因此，建议可以把鱼作为健康饮食的一部分，适量吃（每周1-2次）。

4、限制饮酒

饮酒是痛风重要的饮食诱因，已经是众所周知，为了控制身体内的尿酸水平，最好方法就是戒酒。但是对于有长期饮酒习惯的人来说，已经有了酒瘾，戒酒太难了，那就一定要尽量减少喝酒。

5、少喝饮料

像果汁、奶茶、碳酸饮料这类饮品，其中含糖量很高，添加剂也很多，千万不能经常喝，否则会加重身体代谢的负担，影响尿酸排出体外，也会导致肥胖使尿酸升高。

建议痛风朋友多多喝水，每日2500毫升纯水，这样有利于尿酸的排出，其实白开水才是最好的饮品。

此外，痛风患者应该保持适当的运动量。适度的运动有助于促进新陈代谢，加速尿酸的排泄，减少尿酸的积聚。但要避免过度锻炼和剧烈锻炼，以免加重关节负担，引发痛风的发作。

高尿酸和痛风患者要遵循医生的指导，按时服用药物，控制尿酸水平。

鱼蛋白粉固体饮料，以高科技浓缩萃取的鲣鱼、鲔鱼低聚肽粉为主要原料，其主要活性成分「安肌肽」有抑制尿酸生成和促进尿酸排出的作用[1]，特别适合尿酸高、运动强度大的人饮用，营养健康，即冲即饮，及时排酸，远离高尿酸。

航e健康生活2023-8-30