

料理東西軍—痛風

1. 標準體重的重要性

必須維持標準體重。

2. 注意勿過量飲酒

酒精在體內會妨礙尿酸的排泄，請注意每日的飲酒量。

一日飲酒的安全指標，一天當中的一種酒類



3. 注意普林的攝取量

尿酸的形成是由食物中的普林所造成的，攝取時請多加留意。

食品名	一回使用量	普林質含量	食品名	一回使用量
雞肝臟	80g	110mg	大正蝦	四尾
豬肝臟	80g	110mg		
牛肝臟	80g	110mg		
		80mg	花枝	半尾
		80mg	曬乾秋刀魚	一條
		70mg	松魚	一人份
		70mg	曬乾沙丁魚	中型兩條
		70mg	牡蠣	五個
		60mg	章魚	100g
		60mg	紅鱒	一尾
		60mg	青魚	中型一尾
		60mg	鮭魚	一人份
		50mg	水煮大豆	三杯
		50mg	秋刀魚	一尾
雞大腿	80g	50mg	馬鮫魚	1/4 片
雞胸肉	兩片	50mg	青花魚	1/4 片
豬里肌肉	80g	40mg	鱈魚	一串
牛腿肉	80g	40mg	鱈魚子	一份
牛里肌肉	80g	30mg	花椰菜	100g
		30mg	菠菜	1/3 束
		30mg	納豆	半包
豬心	80g	30mg	豆腐	一盒
火腿肉	兩片	20mg	飯	一碗160g
熱狗	兩條	20mg	加工起司	20g
		20mg	蛋	一個

需節制

請勿過量

4. 請維持尿液的鹼性化和增加尿量

多喝水可增加尿量，幫助溶解及代謝體內的尿酸。

5. 均衡的飲食



均衡攝取主食 + 主菜 + 副菜