
降尿酸飲食建議

Purine Restricted Diet (For Patients with Gout)

1. 減少高脂肪食品，如油類（植物油、牛油、人造牛油、豬油、雞油）三文治醬、沙律醬、芝士、全脂牛奶、忌廉、椰汁、餅食、點心。
2. 少吃肉類和海鮮，每日不要超過 3 安士。
3. 避免吃沙甸魚、青花魚（mackerel）、鰱魚（anchovies）、蝦、肝、腦、胰、腰、肉汁、肉湯和乾豆（黃豆、黑豆、紅豆、綠豆和眉豆等）。
4. 少吃磨菇、青碗豆、菠菜、梨筍、椰菜花、麥片和全麥麵包
5. 以下食品可以隨意選擇：
穀類食品（粥、粉、麵、飯、餅乾、白麵包、饅頭）、瓜菜、薯仔、芋頭、蕃薯、水果、果汁、蛋、低脂或脫脂奶。
6. 避免喝酒。
7. 每日須喝 8 至 12 杯清水（約 64-96 安士）以增加尿酸排泄。
8. 保持標準的體重，如超重須減肥，每星期約減 1 至 2 磅。

華人社區健康資源中心編譯，1993 年版權所有，5/2007 修正
Copyright ©: 1993 Chinese Community Health Resource Center, Revised 5/2007