



啤酒+毛豆+龙虾 =“痛风套餐”?

最全“食物嘌呤等级表”

夏天对于很多吃货来说是最幸福的季节,啤酒、毛豆、烧烤、西瓜……想想就惬意!但吃的量必须注意,否则轻则生病,重则没命!记者从南京市第一医院获悉,此前,医院接诊过一位病人,手指、脚趾关节处都凸起变形。这位病人喜欢喝酒,长期用黄豆、毛豆当下酒菜。 扬子

A 夏季痛风高发 “夜宵”是重要诱因

“天气热了后,痛风患者要比平时增加30%到40%,饮食上啤酒饮料摄入多,在原来尿酸高的基础上会更高,突破临界点,诱发痛风。”风湿免疫科主任医师陈兴国表示,“豆制品营养成分高,但嘌呤和同等食品相比,相对也较高。如果长期过多以单一的豆制品为主,比如黄豆、毛豆、蚕豆这些豆制品,再配点酒,尿酸会在原来的基础上逐步增高,痛风发作概率更高。”陈兴国提醒。

很多人都知道,海鲜、动物内脏是高嘌呤食物,因此会控制摄入量,我们平时吃的食物也含有一定量的嘌呤。对此,营养专家为大家总结了一张“食物嘌呤等级表”,从饮食入手远离痛风。超高嘌呤食物,痛风和高尿酸的人应该完全避免;中高嘌呤食物,应该严格限量,在急性发作期不能食用;低嘌呤食物,几乎无需顾忌其嘌呤含量。

预防痛风,不仅要控制高嘌呤食物,还要控制果糖摄入。夏天喝可乐、果汁,或吃很多西瓜、荔枝等水果,感觉很惬意,事实上,这样很容易摄入过多果糖,从而导致尿酸升高。陈兴国提醒:“这种糖在体内经过代谢后部分生成尿酸,部分在运动后形成乳酸,抑制了尿酸的排泄,最终导致血液里尿酸的升高。”

B 痛风为何更“偏爱”男性?

提到高尿酸血症对于健康的危害,人们首先想到的是痛风的“痛”。痛风可以在一夜之间让一个健壮的人疼得死去活来。有的患者甚至建议,痛风应该改名叫作“痛风”。

95%的痛风好发于男性。简单来说,这是由体内激素水平决定的。“雌激素有助于抑制尿酸形成,促进尿酸排泄,降低血尿酸水平。所以,中青年女性在对高尿酸血症方面有先天优势,但更年期以后,这种优势就逐渐丧失了。”风湿免疫科主任医师陈兴国表示,另外,从生活习惯上,男性多喜饮酒,喜进富含嘌呤、蛋白质的食物。

专家提醒,痛风只是高尿酸血症的冰山一角,高尿酸血症的危害是潜在、持续性的,长期危害更大,必须引起临床足够的重视。研究显示,其与代谢综合征、2型糖尿病、高血压、心血管疾病、慢性肾病等密切相关,是这些疾病的独立危险因素。一旦确诊痛风后,要严格控制高嘌呤食物的摄入,多喝水,多排尿,到正规医院风湿免疫科接受规范的治疗。

嘌呤含量	食物类别	食物清单
超高嘌呤食物 嘌呤含量 > 150 毫克/100克	动物内脏	肝、肾、脑、脾、肠等
	部分水产品	带鱼、鲢鱼、鲱鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、基围虾等
	部分汤	浓肉汤、浓鱼汤、海鲜火锅汤
中高嘌呤食物 嘌呤含量在75-150毫克/100克之间	各种畜肉	猪、牛、羊、驴肉等
	禽肉	鸡、鸭等
	部分鱼类	鲈鱼、鲤鱼、鲫鱼、草鱼等
	甲壳类	牡蛎肉、贝肉、螃蟹等
	干豆类	黄豆、黑豆、绿豆等
中低嘌呤食物 嘌呤含量在30-75 毫克/100克之间	深绿色嫩茎叶蔬菜	菠菜等绿叶菜、芦笋等嫩茎
	花类蔬菜	白色菜花等
	嫩豆类蔬菜	毛豆、嫩豌豆等
	部分水产类	三文鱼、金枪鱼等
	大豆制品	豆浆、豆干、豆皮、腐竹、豆腐等
低嘌呤食物 嘌呤含量 < 30 毫克/100克	奶类	牛奶
	蛋类	鸡蛋等
	浅色叶菜	大白菜等
	根茎类蔬菜	土豆、芋头、白薯、木薯
	部分杂粮	小米、荞麦、燕麦
	水果	葡萄、苹果、草莓等

C 7招帮你远离高尿酸

- 多喝水** 每天保证2000毫升以上的饮水量,最好是白开水,淡茶水也可以。
- 多吃新鲜蔬菜** 蔬菜中含有大量钾、钙、镁等元素,每天吃750克蔬菜,有利于提高尿液碱性,促进尿酸排出。
- 苏打食物随身带** 苏打食物能起到中和尿酸的作用。随身带些苏打饼干,应酬后可以吃一点。
- 中轻度运动,控制体重** 适度运动可减少体内脂肪堆积,改善人体代谢功能,利于尿酸的排泄和控制病程。但是,剧烈运动可导致尿酸升高,因此要选择慢跑等中等强度运动为佳。
- 不要饮酒** 酒精会促进嘌呤分解为尿酸,抑制尿酸排泄。如果难以避免,男性、女性每天酒精摄入量应分别控制在25克和15克以内,酒精摄入量可以用2500或1500除以酒精度数得到每天大约

- 喝酒的克数,如男性喝50度白酒控制在50克以内。痛风急性发作期,药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者应禁酒。
- 低盐、低糖饮食** 高尿酸血症及痛风患者往往伴有高血压,建议每天食盐用量不超过6克(约1啤酒瓶盖),并减少含盐高的加工食品如咸菜、火腿肠、挂面、蜜饯、蚝油、酱油等的摄入。
- 恰当烹调减少嘌呤含量** 做鱼肉类菜时,嘌呤为水溶性物质,在高温下更易溶于水。在食用鱼、肉类食物时,可先用沸水焯过后再烹饪,这样可以减少此类食物中嘌呤含量,同时也减少热量。
- 烹饪器具方面建议选微波炉、不粘锅和烤箱。使用微波炉或不粘锅可避免因食用油过量而造成的热量过多,同时减少维生素的丢失。烤箱既能除去多余的油,又能烤出香喷喷的美食。

新冠阳性者 患神经退行性疾病风险较高

丹麦研究人员24日在欧洲神经病学学会第八届会议上发布研究成果,显示感染新冠病毒的人后续患神经退行性疾病的风险更高。

神经退行性疾病由神经元和(或)其髓鞘的丧失所致,会随时间推移恶化,出现功能障碍,包括脑缺血、脑损伤、阿尔茨海默病、帕金森病以及肌肉萎缩侧索硬化。

研究人员提取约半数丹麦人口的健康记录,涉及近92万名曾接受新冠病毒检测的人,其中超过4.3万人检测结果呈阳性。评估结果显示,相比新冠检测阴性者,阳性者患阿尔茨海默病的风险增加3.5倍,患帕金森病的风险增加2.6倍,患缺血性脑卒中的风险增加2.7倍,患脑出血的风险增加4.8倍。

尽管神经性炎症可能导致神经退行性疾病

加速发展,但研究人员认为,需以科学方式关注新冠病毒感染者的长期后遗症。

研究人员还分析2020年2月至2021年11月丹麦的住院和门诊患者以及新冠疫情前相应阶段的流感患者。他们运用统计方法评估相对风险,考虑住院状况、年龄、性别和并发症等因素,认为与流感或其他呼吸系统疾病患者相比,新冠病毒感染者患大多数神经系统疾病的风险增加幅度类似。不过,与80岁以上的流感和细菌性肺炎患者相比,新冠患者罹患缺血性脑卒中的风险增加了1.7倍。

另外,研究显示,感染新冠肺炎、流感或普通肺炎后,罹患多发性硬化、重症肌无力、吉兰-巴雷综合征(又称感染性多发性神经根炎)和发作性睡病等其他神经退行性疾病的几率并未增加。

据新华社国际

为您服务

广告热线:

66709358

13876786958

收费标准: 120元/cm高度/天
本栏目每周一至周六刊出

求职、家教、家政
300元/CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有疑问请通过法律途径解决,本报不承担。

招租公告

招租公告

中海石油南海西部(海南)有限公司对位于海口市金垦路9号海口大院内公寓楼(房屋)及公寓楼前四周栏杆圈定的场地进行招租。现将招租公告如下:

- 一、租赁面积:**公寓楼面积:13501.32㎡,场地面积:1435㎡。
- 二、出租用途限制:**禁止承租方用于经营洗浴、娱乐、游戏、网吧等。
- 三、租赁期限:**共壹年,自2022年8月18日至2023年8月17日止。租赁期限届满后,若双方无异议,则自动延续一年,以此类推,最多不超过5年。
- 四、合同解除:**如因政府规划或出租方开发利用需要,出租方提前6个月通知承租方后无条件终止租赁合同,双方互不承担责任。
- 五、租赁押金:**不低于月租金的2倍。
- 六、招租文件领取:**
招租文件领取:从2022年6月25日开始至2022年7月5日止,可联系出租人涂延聪,联系电话:0898-66723902/13620438129,邮箱:tuyc@cnooc.com.cn。通过邮箱领取电子招租文件或到海口市华信路4号海油大厦9楼经营部领取纸质招租文件。
- 七、现场勘查与承租报价文件提交:**
现场勘查联系人:刘光新/13005001347。
承租报价文件递交:2022年7月5日前,将承租报价文件密封后提交到海口市华信路4号海油大厦9楼涂延聪处。

中海石油南海西部(海南)有限公司