

# 营养助力,科学降尿酸

## ——让痛风远离你的生活

尿酸在人体代谢中扮演着一把“双刃剑”。适量的尿酸有助于抗氧化,维持健康,但一旦超标(成年男性 $>420\mu\text{mol/L}$ ,女性 $>360\mu\text{mol/L}$ ),就容易在关节、肾脏等部位沉积,引发健康问题。我国高尿酸血症的患病率已达14%,痛风患者超1700万,并呈现年轻化趋势,每年增长率高达9.7%。如何科学管理尿酸,预防和控制痛风?关键在于合理的生活方式与营养调控。

### 痛风“四步曲”: 从剧痛到慢性损害

痛风的发展大致分为四个阶段。最初是“无症状高尿酸血症”,尿酸虽高,但尚未引发明显不适。随着尿酸不断累积,可能突然进入“急性痛风性关节炎”期,75%的首发症状出现在大脚趾,往往在夜间突发剧烈疼痛,24小时内达到高峰。此后,进入“间歇期痛风”,疼痛暂时缓解,但尿酸仍在积累,伺机爆发。若未能有效控制,最终可能进入“慢性痛风石期”,关节变形、肾功能受损,甚至增加心脑血管疾病的风险。

### 科学管理: 从生活方式到精准治疗

痛风的核心理念在于分阶段治疗。非药物干预是基础,重点在于调整饮食、减少酒精摄入、保持适量运动,控制体重;同时,管理高血脂、高血压、高血糖等伴发疾病。如果痛风急性发作,需要使用秋水仙碱或非甾体抗炎药快速缓解炎症和疼痛,必要时短期使用糖皮质激素。缓解期以生活方式干预为主,若尿酸水平仍然过高,可根据个体情况使用降尿酸药物。

### 营养调控: 从源头控制尿酸

根据《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》,科学

饮食能有效降低尿酸水平,主要包括以下七点:

1. 食物多样,限制嘌呤 痛风患者的饮食应均衡,每天摄入多种食物,包括谷类、蔬果、蛋奶、大豆制品等,避免动物内脏、浓肉汤、沙丁鱼等高嘌呤食物,优先选择蔬菜(菠菜、菌类除外)、水果、低脂乳制品及全谷物等低嘌呤食物。

2. 蔬奶充足,限制果糖 蔬菜富含维生素和植物化学物质,有助于尿酸排泄,每天至少500克,其中深色蔬菜占一半以上。乳制品中的乳蛋白是优质蛋白来源,每天建议摄入300毫升以上。果糖会促进尿酸生成,应限制含糖饮料和果脯等高果糖食品。水果虽含果糖,但适量(200~350克/天)摄入仍有益健康。

3. 足量饮水,限制饮酒 足量饮水能促进尿酸排泄,建议每日饮水2000~3000毫升,保持尿量在2000毫升以上,推荐饮用白开水、柠檬水或淡茶。酒精会抑制尿酸排泄,黄酒和啤酒嘌呤含量较高,而白酒虽嘌呤低但度数高,同样增加痛风风险,应尽量限制饮酒,痛风急性期则应禁酒。

4. 科学烹饪,少食生冷 食物的烹饪方式也影响尿酸水平。少油少盐是关键,每日食盐不超过5克,油不超过25~30克。避免油炸、煎制、卤制,肉类宜余



煮后食用,不喝肉汤。生冷食物易诱发痛风发作,也应减少摄入。

5. 吃动平衡,健康体重 肥胖是痛风的危险因素,合理减重(每周0.5~1千克)可降低尿酸水平。成年人健康体质指数(BMI)应控制在18.5~23.9( $\text{kg/m}^2$ ) (65岁以上可适当放宽)。规律运动能帮助尿酸代谢,每周进行4~5次30~60分钟的有氧运动,如快走、慢跑等,痛风性关节炎发作时则需减少运动量。

6. 因人而异,合理膳食 从中医角度看,痛风与脾胃功能紊乱、湿浊内生相关,可适当食用白扁豆、玉米须、麦芽等食材调理脾胃,同时选择适合自己体质的运动方式,避免过度劳累。

7. 因地制宜,调整饮食 不同地区的饮食习惯影响尿酸水平,如沿海地区常用高嘌呤食材煲汤,内陆地区蔬果摄入相对不足,故要因地制宜调整饮食结构。同时,痛风容易在寒冷季节发作,秋冬要注意保暖,避免冷刺激诱发关节炎。

龙山县人民医院 熊欢

## 甲状腺功能减退, 如何科学饮食?

甲状腺功能减退症(甲减)是指甲状腺无法产生足够的激素,影响精力、心脏、消化、骨骼健康等多个方面。如果不加以治疗,可能会引发疲劳、怕冷、体重增加、月经不调和心脏问题。治疗通常需要药物干预,但合理的饮食同样能在一定程度上帮助缓解症状。

### 有助于甲状腺健康的食物

1. 含碘食物 碘是甲状腺激素合成的重要元素,缺碘可能导致甲状腺功能减退甚至甲状腺肿。但碘过量也会带来负面影响,因此应适量摄入。成人每日建议摄入150微克,孕妇和哺乳期女性的需求更高。优质碘来源包括加碘盐、海藻、鲑鱼、牡蛎、乳制品、牛肝和鸡蛋。

2. 富含硒的食物 硒有助于减少免疫系统对甲状腺的攻击,可能有助于改善甲状腺健康。成人每日建议摄入55微克硒,但过量摄入可能引发不适。富含硒的食物包括巴西坚果、金枪鱼、沙丁鱼、虾、猪肉、牛肉、鸡肉、燕麦、糙米和乳制品。

3. 富含维B<sub>12</sub>和维D的食物 甲减患者常伴有维B<sub>12</sub>和维D水平偏低,这可能影响能量代谢、神经健康和骨骼强度。牛肝、海鲜、火鸡、鸡蛋、乳制品、鱼肝油和蘑菇等食物是很好的补充来源。

4. 富含抗氧化剂的食物 桥本甲状腺炎是甲减的主要原因之一,会引发体内炎症。抗氧化剂可以减少炎症,维生素A、C、E和锌都是重要的抗氧化成分。推荐食物包括红薯、胡萝卜、菠菜、辣椒、鸡蛋等维A丰富食物;橙子、猕猴桃、草莓、西红柿、卷心菜等维C丰富食物;葵花籽、杏仁、菠菜、花生等维E丰富食物;海鲜、牛肉、南瓜子、乳制品等锌含量丰富食物。

### 需要注意的食物

并没有特定的食物是所有甲减患者都必须避免的,但某些食物可能加重炎症或影响甲状腺激素的吸收。例如,如果对麸质或乳糖不耐受,减少相关食物摄入可能有助于改善症状。在调整饮食前,建议咨询医生,以确保适合自身情况。

国家公共营养师 虞静文

## 黑巧克力的4大营养优势,懂吃更健康

黑巧克力因可可含量高,富含矿物质和抗氧化物质,能为健康带来多种好处,比如降低心脏病风险、改善血糖代谢,甚至支持肠道健康。当然,黑巧克力的好处取决于可可的含量,通常70%以上的黑巧克力营养价值更高。

1. 强大的抗氧化作用,减少炎症 黑巧克力含有丰富的抗氧化物质,比如类黄酮(包括儿茶素、花青素和原花青素),这些成分能帮助身体对抗自由基,减少氧化应激,降低慢性病风险。研究显示,可可制品的抗氧化水平在所有食物中名列前茅。相比之下,黑巧克力的类黄酮含量比牛奶巧克力高出五倍。此外,黑巧克力还具有抗炎作用,能够减少炎症标志物,比如C反应蛋白(CRP)和白细胞介素-6(IL-6),

这对于改善慢性疾病(如糖尿病)患者的健康状况尤为重要。

2. 有助于心脏健康 黑巧克力中的可可多酚对心血管健康有积极作用,可以帮助降低血压、改善血流,并减少动脉中的斑块堆积。研究发现,适量摄入黑巧克力可以降低“坏”胆固醇(LDL),提高“好”胆固醇(HDL),从而降低心脏病发作和中风的风险。一项涉及31项研究的分析发现,富含可可的食品能显著降低收缩压和舒张压,尤其是含有较高黄酮类抗氧化剂的黑巧克力效果更佳。

3. 营养丰富,补充必需矿物质 黑巧克力富含镁、铁、铜和锌等重要矿物质。镁有助于血糖和血压调节,支持肌肉收缩和神经功能,而铁则在血红蛋白合成

和能量维持中发挥关键作用。此外,铜有助于铁的代谢,锌则支持免疫系统和细胞功能。

4. 促进肠道健康 黑巧克力含有益生元,能促进肠道内有益细菌的生长,改善肠道微生物环境。研究表明,食用85%黑巧克力三周后,参与者的肠道菌群多样性增加,有助于减少炎症,并可能改善情绪。

虽然黑巧克力好处多多,但并不意味着可以无节制地吃。由于热量较高,每天适量摄入(比如一小块)即可满足营养需求,同时避免热量超标。此外,黑巧克力含有少量咖啡因和可可碱,可能会影响睡眠或引起神经兴奋,特别是对咖啡因敏感的人或孕晚期的女性,应适量控制摄入。

杨婧

## 饭后容易腹胀? 是时候调整进食方式了!

饭后总感觉肚子胀胀的,不舒服又影响心情?很多人以为这是吃太多或肠胃不好引起的,其实,进食方式也起着关键作用。想要有效缓解饭后腹胀,不妨从咀嚼习惯入手。

缓解饭后腹胀,最简单有效的方法就是慢慢、充分地咀嚼食物。这样可以减少吞咽过多空气,特别适合容易打嗝的人。细嚼慢咽还能把食物分解得更小,帮助消化,让肠道更轻松地处理摄入的食物。

这个方法很容易做到。你可以尝试小口进食,使用较小的餐具,吞咽前多咀嚼几次,或者在吃饭时放下餐具,慢慢喝水。这样不仅有助于消化,还能让你吃得更少但更有饱腹感,有助于控制体重。

兰瓶