

<<痛风吃什么>>

图书基本信息

书名：<<痛风吃什么>>

13位ISBN编号：9787509128411

10位ISBN编号：7509128412

出版时间：2009-8

出版时间：人民军医

作者：黄斌

页数：179

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<痛风吃什么>>

### 前言

痛风为现代西医学病名，在古代西方被称为“帝王病”或“富贵病”。

希腊医学家希波克拉底曾对痛风做过描述。

在《黄帝内经》中属“痹证”的范畴，到了梁代陶弘景《名医别录》、元代朱丹溪《格致余论》才对“痛风”做了进一步的阐述。

朱丹溪的《格致余论·痛风》中指出：“痛风者，四肢百节走寒水湿，邪气侵入皮肉筋骨痛，书中谓之白虎历节风证和关节；二是平素过食膏粱是也。

”在我国，以前痛风发厚味或饮酒无度，导致脾失病率较低，但随着人民生活健运，湿热痰浊内生而致病。

水平的提高，近年来痛风已现代医学认为痛风是由于体成为常见病和多发病，临床内嘌呤代谢紊乱，血尿酸增发现我国痛风患者有年轻化高，导致尿酸结晶沉积在关发展的趋势。

节及皮下组织而致的一种疾中医痛风的病因主要有病。

而过多摄入富含嘌呤的两个方面：一是因为感受风食物，是体内尿酸增高的重。

## <<痛风吃什么>>

### 内容概要

书中介绍了日常生活中常见食物的功效、适用量、饮食安全等，希望能够为广大痛风患者及合并症患者日常饮食保健提供借鉴。

## <<痛风吃什么>>

### 作者简介

黄斌，北京中医药大学副教授、中药专家、营养专家。

1984年入中国中医研究院，从事本草文献、本草考证研究工作。  
1997年，转入中医药教学领域，拥有20多年的临床、科研与教学经验，曾发表学术论文30余篇，出版论著8部。

多年来，他孜孜不倦地博览祖国医药学著作，

## &lt;&lt;痛风吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

痛风患者食疗心得 痛风患者饮食原则 不同病情程度痛风患者的合理饮食 痛风合并症患者的合理饮食 痛风患者饮食搭配 痛风患者保健八预防第一章 水果 梨 促进尿酸排泄, 预防痛风 杏 含多种维生素及矿物质 桃 有利尿消肿的作用 石榴 促进排出尿酸, 减少尿盐沉积 苹果 维持酸碱平衡 橙子 降低血脂, 预防痛风 橘子 适合肥胖的痛风患者 柠檬 预防肾结石, 促进尿酸排出 柚子 促进尿酸盐的溶解及排泄, 降血糖 木瓜 促进尿酸排出 菠萝 消炎及改善水肿 葡萄 清热利小便, 有利于尿酸排出 桑椹 补益肝肾, 舒利关节 山楂 可以降低痛风并发症发生 柿子 适合痛风合并高血压的患者 酸枣 促进尿酸排泄 山竹 促进尿酸排泄, 缓解痛风症状 西瓜 利小便, 有利于尿酸的排出 香蕉 适合痛风合并肥胖的患者 杨桃 对痛风合并糖尿病患者有益 .....第二章 蔬菜第三章 谷物豆类第四章 肉鱼禽蛋类第五章 干果第六章 食用油第七章 饮品第八章 补品第九章 中药附录

## &lt;&lt;痛风吃什么&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：痛风患者应严格控制富含嘌呤食物的摄入，降低体内的嘌呤含量，控制体重。

饮食的基本原则是控制每日摄入总热量，控制嘌呤摄入量，限制脂肪摄入量，供给适量的糖类，供给充足的维生素、水和碱性食物，绝不饮酒。

1.控制总热量为了控制体重，应该注意每日热量的摄入。

脑力劳动者热量每日按每千克体重25-30千卡（1千卡=4.2千焦）给予，体力劳动者则为30—40千卡。

对肥胖或超重者，应限制总热能，采用低热量饮食，即每日按每千克体重给予10—20千卡。

一般而言，肥胖者每日减少50克主食为宜。

2.控制摄入嘌呤量痛风是一种嘌呤代谢紊乱所致的疾病，正常人嘌呤摄入量每日可达600-1000毫克，而痛风患者在关节炎发作期每日摄入量不宜超过100~150毫克。

经过治疗尿酸能长期保持在正常水平后，摄入量可适当增加。

3.限制脂肪摄入量脂肪每日摄入量按每千克体重给予0.6-1克为宜，占总热量的20%—25%。

并发高脂血症者要适当限制，尤其是在急性痛风发作期需避免高脂饮食。

胆固醇的每日摄入量最好不超过300毫克。

4.适量糖类痛风患者主食应以细粮为主，糖类应占总热量的50%—60%。

但合并糖尿病者，糖类的摄入应加以控制，每日按每千克体重给予4-5克为宜，占总热量的50%—55%

。

## <<痛风吃什么>>

### 媒体关注与评论

“吃喝起来不要命，痛起来真要命”是我之前的写照，各位病友一定要管好自己的嘴。身体是自己的，不能拿健康开玩笑。

——病友郑月华病友于学斌(患痛风病18年)以前什么肉都不敢吃，病也没见有起色，反而身体越来越不好，看了这本书，才知道痛风饮食也是一门学问。

大家有时间都可以看一看。

——病友刘俊财(患痛风病12年)以前也买了很多痛风饮食的书，不是说不好，总感觉很难操作，《痛风吃什么》简单易学，是一看就懂，一学就会，很适合我这种普通痛风病人。

——病友马建军(患痛风8年)

## <<痛风吃什么>>

### 编辑推荐

《痛风吃什么》是由人民军医出版社出版的。

《痛风吃什么》编辑推荐：饮食无度和过度饮酒是引发痛风的主要原因之一，痛风患者饮食中控制嘌呤的同时，一定要注意这一点。



<<痛风吃什么>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>