

<<怎样吃能控制痛风>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃能控制痛风>>

13位ISBN编号：9787533757601

10位ISBN编号：7533757602

出版时间：2013-1

出版时间：安徽科学技术出版社

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>

## <<怎样吃能控制痛风>>

### 作者简介

孙树侠，现任农业部生物研究员、中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员、中国健康教育协会常务理事、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员、《糖尿病系列特膳食疗食品的开发与推广》课题组专家委员会成员，曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，主编20多部专著、科普、教材等书籍。

## &lt;&lt;怎样吃能控制痛风&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章吃对方法，才能更健康 重新认识痛风 / 2 痛风的分类、发病原因及症状表现 / 2 痛风患者的营养调理 / 4 痛风与饮食的关系 / 4 痛风患者的饮食原则 / 6 痛风患者的配餐方案 / 9 痛风患者的饮食误区 / 12 第二章吃对食物，轻松控制痛风 主食类 / 16 主食对缓解痛风有什么益处 / 16 主食吃多少为宜 / 16 哪些主食尽量不吃，哪些主食可以适量少吃 / 17 主食什么时候吃合适 / 17 主食怎样与其他食物合理搭配 / 17 吃主食应该注意什么问题 / 17 燕麦消食润肠，防治痛风合并糖尿病 / 18 荞麦富含钾，维持酸碱平衡 / 19 小麦面粉补充热量，排出尿酸 / 20 大米改善酸性体质，缓解痛风症状 / 21 黑米促进血液循环，利于尿酸排泄 / 22 薏苡仁防治痛风并发症 / 23 糯米嘌呤含量极低，可缓解痛风症状 / 24 小米滋养身体，缓解痛风并发症 / 25 玉米利尿利胆，防治痛风 / 26 蚕豆利湿消肿，益气健脾 / 27 绿豆利尿消肿 / 28 红小豆防治痛风合并肾病水肿 / 29 专家答疑 / 30 蔬菜类 / 31 蔬菜对缓解痛风有什么益处 / 31 蔬菜吃多少为宜 / 31 哪些蔬菜尽量不吃，哪些蔬菜可以适量少吃 / 31 蔬菜什么时候吃合适 / 31 蔬菜怎样与其他食物合理搭配 / 32 吃蔬菜应该注意什么问题 / 32 洋葱防治痛风合并高血压病 / 33 大蒜。降低血糖，缓解痛风合并糖尿病 / 34 青椒增强体力，防治痛风 / 35 番茄排出尿酸，防治痛风并发症 / 36 大白菜碱化尿液，促进尿酸排出 / 37 圆白菜抑菌消炎，提高免疫力，防治痛风合并糖尿病 / 38 苋菜排毒、减肥，缓解痛风合并肥胖症 / 39 马齿苋降低血压，缓解痛风合并高血压病 / 40 油菜活血化瘀，利尿 / 41 芹菜净化血液，防治痛风并发症 / 42 空心菜润肠通便，抑菌解毒，碱化尿液 / 43 韭菜低嘌呤、碱性食物 / 44 香菜利尿，祛风解毒 / 45 生菜低嘌呤食物 / 46 菠菜养血润燥，降低血糖 / 47 茼蒿调节体内尿液代谢 / 48 西蓝花清洁血液，改变酸性体质 / 49 西葫芦消肿利尿，缓解痛风症状 / 50 茄子保护血管，清热利尿 / 51 黄瓜富含维生素C，利于尿酸排出 / 52 冬瓜高钾低钠食物，可促进尿酸排泄 / 53 丝瓜解毒通便，防治痛风并发症 / 54 南瓜防治痛风合并肥胖、糖尿病 / 55 苦瓜含类胰岛素，防治痛风合并糖尿病 / 56 胡萝卜治疗痛风合并糖尿病、高血压病 / 57 白萝卜辅助治疗痛风并发症 / 58 茭白祛热利尿，排出尿酸 / 59 竹笋利尿通便，解渴除烦 / 60 莴笋利于水电解质平衡，促进尿酸排泄 / 61 藕治疗痛风合并症 / 62 红薯有助于减肥，改善酸性体质 / 63 芋头通便解毒，化痰祛痰，排出尿酸 / 64 山药固肾益精，促进尿酸排出 / 65 土豆低热量、低嘌呤，利于减肥 / 66 荸荠化湿祛痰，凉血解毒，缓解痛风症状 / 67 黄花菜消炎、清热，改变酸性体质 / 68 海带碱性食物，有利尿作用 / 69 魔芋黏液蛋白含量高，利于排出体内废物 / 70 木耳促进尿酸排泄，对缓解痛风症状有辅助作用 / 71 金针菇减少尿酸沉积，防治痛风合并高血压病 / 72 豆腐抗体内酸化，降低血脂 / 73 专家答疑 / 74 水果类 / 75 水果吃多少为宜 / 75 哪些水果尽量不吃，哪些水果可以适量少吃 / 76 水果什么时候吃合适 / 76 吃水果应该注意什么问题 / 76 猕猴桃调节血糖，防治痛风合并糖尿病 / 77 杨桃补充机体水分，排出体内热毒及尿酸 / 78 樱桃促进血液循环，缓解痛风合并糖尿病 / 79 桃子防止尿酸沉积，防治痛风 / 80 葡萄通利小便，缓解痛风症状 / 81 西瓜利尿有利于尿酸的排出 / 82 苹果溶解结晶尿酸，有利于尿酸排出 / 83 芒果降血脂，增强身体免疫力，防治痛风合并高血压病 / 84 香蕉缓解痛风合并症 / 85 椰子改善人体水、电解质紊乱，排出尿酸 / 86 木瓜补充身体糖分，防治痛风合并糖尿病 / 87 菠萝改善局部血液循环，防治痛风合并高血压病 / 88 山楂活血散瘀、扩张血管，排出尿酸 / 89 桑葚促使尿酸转化成尿素，缓解痛风症状 / 90 桂圆溶解尿酸盐，缓解尿酸 / 91 橙子防治痛风合并高血压病、高脂血症 / 92 梨预防痛风 / 93 杏通利小便，促进尿酸排出体外 / 94 柿子促进代谢，利于尿酸排出，防治痛风合并症 / 95 柚子降脂降压、降血糖，促进尿酸排泄 / 96 橘子行气散结，缓解痛风合并症 / 97 ..... 第三章 营养食谱，有效控制痛风

## &lt;&lt;怎样吃能控制痛风&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 主食对缓解痛风有什么益处 粮食类食物，也就是主食，对痛风患者来说非常重要。

因为主食中含有丰富的营养物质。

粮食类分谷类和豆类两种，大部分谷类食物，如大米、小米、玉米、小麦面粉和荞麦等，嘌呤含量相对较低，而且富含糖、蛋白质、膳食纤维、矿物质及多种维生素，非常适合痛风患者食用。

蛋白质有维持痛风患者体内酸碱平衡和水分正常代谢、增强免疫力等作用。

糖类是痛风患者摄取热量的重要来源（要求痛风患者从主食摄取的糖类应占总热量的50%~60%）。

膳食纤维可加速肠道蠕动，能使痛风患者体内的毒素尽快排出。

矿物质，如钾、钙、镁、磷等，有助于调整和弱化痛风患者的酸性体质。

还有维生素，如维生素E，有抗体内酸化的作用，能够使尿酸转化成尿素，有利于病情的缓解。

但是，并非这些粮食经过加工都适合痛风患者食用，对痛风患者来说，主食应以细粮为主，吃精制大米和用精制白面（富强粉）做成的白面包、饼干、馒头、精制挂面等，因为这些细粮在经过多道加工程序后，嘌呤含量已经很少，可以放心食用。

而粗加工的米、面因为加工程序相对少一些，所以嘌呤含量较多，不适合痛风患者食用。

在五谷里面，大米、小麦属于细粮；玉米、荞麦、燕麦、小米等属于粗杂粮，这些粗杂粮在痛风患者的食谱里也应该有，但应适量食用。

豆类及其制品从整体上说，所含嘌呤相对较高，应限制摄入。

但有的豆类，痛风患者还是可以限量食用的，如绿豆、红小豆、蚕豆等均有清热利尿、解毒消肿等功效，含有较高的蛋白质，其氨基酸组成，接近人体的需要；且其中钙、含铁量也较高，营养丰富，易于消化，特别是富含维生素E和钾，可对抗体内酸化，促进尿酸的排泄。

主食吃多少为宜 中国人的饮食结构模式是，主食为主，副食为辅，这同样也适合痛风患者。

这种以植物性食物为主，动物性食物为辅的饮食结构不但有利于营养吸收，而且有益于健康。

具体地说，痛风患者的主食每天应该吃多少，要根据每个人的具体情况来决定。

一般来说，痛风患者的主食应占每天进食总热量的50%~60%，也就是说每天可进食200~300克米面类主食。

当尿酸偏高时，主食量要适当减少：当劳动强度增大时主食量可比往常增加50~100克。

哪些主食尽量不吃，哪些主食可以适量少吃 痛风患者主食应尽量以精米、精面为主，可以适量少吃干豆类如：绿豆、红小豆、蚕豆等。

主食什么时候吃合适 一般来说，主食应该每餐都要吃。

每日少食餐，比一日三餐更科学。

在每餐所摄人的食物中主食应占一定的比例，因为主食中所含的糖类可促进尿酸的排出，同时还可增加饱腹感，可减少每日的热量摄入总量，对缓解和控制病情有益。

主食怎样与其他食物合理搭配 主食只有与其他食物进行合理的搭配，才是最佳的抗痛风配餐，如蔬菜类、水果类、奶类、蛋类、油脂类等，从而保证膳食平衡，营养全面。

痛风患者吃主食时可搭配些蔬菜类和水果类食品，因为许多蔬菜、水果是碱性食物，即能够碱化尿液，又能供给丰富的维生素和矿物质；奶类、蛋类中含有优质蛋白质，这是痛风患者必不可少的；肉类和油脂类在痛风患者的食谱中应占一定的比例，为了促进尿酸的正常排泄，主张食用含中等量或较低量的脂肪。

## <<怎样吃能控制痛风>>

### 编辑推荐

《怎样吃能控制痛风(图解全彩版)》帮你了解痛风的分类、发病原因及症状表现。了解痛风与饮食的关系，掌握痛风患者的饮食原则，按照自己的需求科学定制配餐方案，走出痛风的饮食误区。

<<怎样吃能控制痛风>>

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>