



哪些食物嘌呤含量高 痛风患者如何“吃”才不中招

亲友团聚，丰盛美食，大吃鱼虾、火锅和酒精，尿酸血症的人很容易突然关节疼痛，不能活动。都和吃喝不当引发痛风有关。目前痛风患者逐年增多，呈上升趋势，到底痛风患者能吃什么不能吃什么？一起来看看

◎食物嘌呤含量指南

01 低嘌呤食物

嘌呤含量：0—25毫克嘌呤/100克食物

蔬菜类：白菜、莴苣菜、苋菜、卷心菜、雪里红、韭菜、韭黄、菜花、葫芦、芹菜、芥菜叶、胡萝卜、萝卜、茄子、青椒、洋葱、蕃茄、木耳、豆芽、萝卜干。

蛋类：鸡蛋、鸭蛋、皮蛋。

水产类：海参、海蜇皮。

主食类：大米、白米、糯米、小麦、燕麦、麦片、面粉、面条、通心粉、玉米、小米、马铃薯、高粱、甘薯、荸荠、薏苡仁。

粗细搭配，以细粮为主，粗粮适量，营养均衡更好一些。最好选择非发酵性面食，如面条、烙饼等。

水果类：橘子、橙、柠檬、葡萄、苹果、番石榴、杨桃、芒果、乳香瓜、木瓜、枇杷、桃子、李子、西瓜、蕃茄、香蕉、红枣、黑枣、梨。

02 中嘌呤食物

嘌呤含量：25—150毫克嘌呤/100克食物

豆类及其制品：豆腐干、豆腐、豆奶、豆浆、绿豆、红豆、花豆、黑豆。

其他：葡萄干、龙眼干、酱油、葱、银耳。

03 高嘌呤食物

嘌呤含量：150—1000毫克嘌呤/100克食物

豆类及其制品：黄豆

肉类：鸡肝、鸡肠、猪大肠、猪小肠、猪肝、鸭肝、牛肝。肉汁和肉馅的嘌呤含量很高。

水产类：白鲢鱼、比目鱼、白带鱼、乌鱼、海鲢等海鱼、虾、牡蛎、蛤蚧、蛤子、干贝、虾米等海鲜。

蔬菜类：紫菜干、干香菇。

其他：酵母粉。各种酒类（尤其是啤酒），蜂蜜。

◎痛风患者应该怎么吃？

01 多吃蔬菜

蔬菜水果中的维生素C、植物化合物和抗氧化成分，都对控制尿酸水平有帮助。

因此，痛风患者的每日饮食应包含生重300—500克的蔬菜，同时要注意水果、坚果、豆类、低脂乳制品以及全谷物的补充。

02 少吃水果

果糖经过代谢会抑制尿酸的排出，增加尿酸的水平。

对于痛风患者来说，最好少摄入果糖，除了不能喝甜饮料，也要注意避免吃太多水果（水果中含有果糖）。

如不在急性期，每天吃一两个拳头那么多的水果就够了；如果在痛风发作的急性期，注意不要吃水果。

03 酌情进食豆制品

关于豆制品，最新的指南的意见是，既不推荐也不限制。



痛风患者，应多吃蔬菜少吃水果。图片来源于网络

因为，豆制品加工方式的不同会对其嘌呤含量有很大影响。

一般来说，如果不是在痛风急性期，适当吃点小扁豆、杂豆、豌豆、红豆、绿豆、豌豆，以及腐竹、豆腐等豆制品，对尿酸的影响不会太大。

但对于尿酸控制得不好的朋友，特别是处在痛风急性期的人，最好少吃或不吃豆制品。

04 补充蛋白质

牛奶和鸡蛋对痛风患者来说是比较友好的食物，即时在痛风急性期，也可以进食。

在不能吃肉的那段时间，用这两种食物来补充身体所需的蛋白质，是不错的选择。

05 少吃肉汤、内脏、海鲜

肉汤最好别喝，煮汤之后嘌呤都会溶到水里。

同时，还要控制各种肝脏、肾脏的摄入，另外有一些鱼类，比如凤尾鱼、沙丁鱼、贝类等的嘌呤含量极高，也别吃。

（据《老年生活报》）

牙齿变“黑”不一定是蛀牙

孩子天天刷牙，牙齿上还有黑色的东西，刷也刷不掉，很不美观。这个时候，宝妈就要当心了。医生表示，龋齿和色素沉着是宝宝牙齿变“黑”的常见原因。出现这种情况，要及时带孩子去看口腔医生。

龋齿是危害最大的引起牙齿变色的因素，有时还会伴随疼痛。发生龋齿的根本原因是牙菌斑，牙齿没有刷干净、高频率地进食含糖食物、饮料，都是牙齿发生龋病的危险因素。

长了龋齿要早去看牙医。龋洞比较浅可以补牙，如果龋洞很深则需要做根管治疗，如果龋齿已经到了无法挽救的地步，就只能拔牙了。

牙齿变黑的另一个原因是色素在牙齿表面沉着。这与宝宝个体的口腔微生物菌群组成、唾液成分、进食含色素食物或饮料的频率等有关。色素沉着部位也常常是宝宝平时刷牙不到位的地方，例如牙面靠近牙龈的部位或者牙缝处，这些地方清洁不佳，色素就很快出现了。

节前大采购，要避开这些坑

临近春节，消费高峰期也随之而来，专业人士表示，要有效规避消费风险和消费纠纷，合理规划自己的消费行为。

避免盲目跟风。节日氛围的烘托，购物欲的膨胀，容易促使许多消费者盲目跟风，购买一些自己并不需要的商品或服务。提醒您：购物前一定要明确自己的消费目的，只购买自己需要或者心仪的商品，不要盲目跟风造成不必要的浪费。

确保性价比。在购物前，消费者可以通过比价网站、社交媒体等渠道获取更多的信息，多比较不同产品或服务的价格和质量，从而做出更明智的消费决策。

留意商家的促销手段。面对打折满减等诸多诱惑，提醒您需要注意商家设置的消费门槛、限制使用时间等条件，仔细阅读活动细则，了解清楚促销活动的真实情况，避免因贪图优惠、跟风逐利，掉入一些不良商家精心设置的“循环购物”“明降暗涨”“先涨后降”等陷阱。

（据《燕赵老年报》）

冬季洗澡 注意两“不要”

◎洗澡水不要太烫

冬季洗上一个热水澡被称为“一天里最享受的事”，但也有人觉得干燥瘙痒的皮肤能够通过热水澡补充水分、去除瘙痒。

然而，过热的洗澡水容易迅速洗去皮肤上的皮脂，影响皮肤正常的新陈代谢功能，加剧皮肤水分的流失，从而引起和加剧皮肤瘙痒的症状。简单来说，可能会越洗越干、越洗越痒。

医生建议：洗澡水最好是温水偏热就好，洗澡水温控制在37℃~40℃左右即可。

◎洗澡不要太“干净”

泡澡超过半个小时，或者使用清洁力很强的洗发沐浴产品，又或者使用搓澡工具大力清理，这些都会破坏皮脂膜，使皮肤变得干燥、脆弱、敏感。

医生建议：冬季洗澡别一味追求干净，洗澡时间应控制在15分钟左右为宜；根据自身肤质换用较温和的洗浴产品；减少搓澡、磨砂的频率；不常出门的老人、婴幼儿可用温水清洗。其实，无论是洗澡、洗脸还是洗手，这个季节都不宜过于频繁。

◎补水保湿很重要

很多皮肤疾病在冬季容易加重，常见的有特应性皮炎、银屑病、鱼鳞病等，这些患者平时就应特别注意保湿润肤，四季都要外涂保湿剂，冬季应及时改用更滋润的产品。饮食调养当以养阴润肺为主。可以适当多吃银耳、莲藕、百合、山药等具有滋阴润燥作用的食物，也要多吃雪梨、枇杷、柚子等能够养阴润肺的水果。皮肤瘙痒者少食用咖啡及火锅等辛辣刺激性的食物，少吃糖类食物、海产品等。皮肤瘙痒的人可以多喝水，给身体补充水分；同时，室内可使用加湿器，缓解皮肤干燥。

最后，充足的睡眠能促进皮肤的正常代谢，使其得到最大程度的修复，晚上10时至次日凌晨2时是身体新陈代谢的黄金时间。

（据《家庭医生报》）



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.1
星期二 | 30

癸卯年十二月二十

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7854期 | 今日8版

春运期间可能出现7次明显降温、降水

市气象台：需重点防范雨雪冰冻

本报讯（株洲晚报融媒体记者/王娜） 春运拉开帷幕，春运期间天气如何？1月29日，株洲市气象台发布春运期间天气情况称，今年春运期间，株洲地区，2月上中旬可能存在阶段性低温雨雪冰冻风险，可能出现7次明显降温、降水。

市气象台台长李细生介绍，当前厄尔尼诺事件正处于峰值阶段，受其影响，今年春运期间株洲天气气候主要呈现降雨偏多，阶段性起伏明显，2月中旬雨水形态相对复杂的特点。

从目前的预报来看，预计春运期间我市平均气温8~10℃，较常年同期偏高 1~2℃；极端最低气温在-3℃左右。总降水量为 120~160 毫米，较常年

同期偏多1~2成。

李细生提醒，春运期间，需重点防范雨雪冰冻及连续阴雨天气对交通运输、能源保供、城市安全运行等方面的不利影响，市气象台也将根据实时情况，持续做好滚动修正。

今天 小雨 局地中雨 7~13℃

明天 多云转阵雨 10~17℃

后天 多云有阵雨 3~10℃

风向：北风

风力：2~3级

（市气象台1月29日16时发布）

呼吸道疾病高发 速福达成紧俏货

医生：慎用！建议别囤药

株洲晚报融媒体记者/刘琼 实习生/高澜凌

入冬后，呼吸道疾病高发，一种抗流感药物玛巴洛沙韦（又称为“速福达”）成为紧俏货。这款药真的一药难求？市民有必要囤药吗？日前，记者展开走访调查。

1月24日，记者打开各类电商购物平台发现，目前，线上在售的“速福达”约为390元/盒（规格为20mg*2片/盒），大多需要蹲点抢购。

由于这款药物属于处方药，在电商平台购药时，需要点击“开方购买”。随后，跳转至问诊开方的页面，再进一步确诊疾病为病毒性感冒或是流行性感胃，且勾选确认已在线下就诊使用过该药物的选项，方可顺利购买到上述药物。

“有速福达买吗？”24日，记者先后走访了千金大药房、益丰大药房、老百姓大药房等多家线下药店，其工作人员均表示，有多位顾客询问此药，但目前店

内并未采购。

相较于常见的抗流感药物奥司他韦，速福达（玛巴洛沙韦）有何不同？市中心医院临床药学负责人黄丽介绍，奥司他韦需服用5天，每天2次，而速福达只需服用1次即可；此外，奥司他韦适用于全年龄层，速福达目前获批的是5岁及以上人群。

值得注意的是，奥司他韦可作为预防性应用，比如说身边有人或较多同学确诊了流感，可考虑服用奥司他韦来预防感染；而速福达仅获批用于流感的治疗，没有明确说明有预防性，因此不建议市民囤药。

“若孩子有特殊情况，比如用药依从性差、不一定能足疗程服用奥司他韦，可选择速福达，因为它可以单次服用、一次搞定。”黄丽提醒，乳糖不耐受者要慎用。

戴头盔，盲人出行有了“黑科技”



“远程辅助导航与虚拟陪伴系统”测试现场，一名盲人顺利搭乘公交车出行。通讯员 供图

本报讯（株洲晚报融全媒体记者/何春林 通讯员/言静 凌光岚）“这个真棒，期待早日启用，方便我们日常出行。”1月29日，市残疾人创业孵化基地“远程辅助导航与虚拟陪伴系统”测试现场，多名参与测试的盲人朋友喜悦之情溢于言表。

测试现场，盲人小炳从家里出发，随手将一顶头盔戴在头上，急匆匆地去赶公交车。头盔看起来和日常安全头盔没有两样，实际上浑身充满“黑科技”，装有微型摄像头、超声感应器、传感器、图像处理与传输器等电子设备。小炳行走时，其所处的位置以及周边实时环境等信息，通过上述系统快速传回至数据处理后台，后台则会立刻通过大数据比对与分析，快速获得了最合理的前行方案，并将行动指令传给正在行走的小炳。小炳根据语音与振动提示，顺利到达了公交车站点。“穿戴方便，到达目的地比平时快了几分钟。”小炳向科研团队竖起了大拇指。

目前，“远程盲人辅助导航与虚拟陪伴网络平台测试中心”已落户市残疾人创业孵化基地。市残联将为该系统的研发与测试提供各项服务与便利，确保该系统顺利上线运行与推广应用。

预制菜「抢占」年夜饭餐桌
你能接受吗？

03