



“现在由于饮而导致的疾病有很多,痛风就是我们生活中常见的疾病,而该病的因素主要就是饮食不合理”,中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任黄启辉在接受本报记者采访时表示,在治疗痛风的时候,在饮食上痛风患者饮食要注意做到“六要六不要”

千图网供图

六要

1. 嘌呤摄入要限制。痛风患者饮食调理的核心是要限制外源性嘌呤的摄入。痛风急性期,应选用低嘌呤含量的食品,糖尿病患者则在总量控制的情况下,可食用精细饭、馒头、西红柿、黄瓜、水果、蛋、鲜奶。高尿酸血症(无症状期)、间歇期、慢性期从食物中摄取的嘌呤应低于正常人,宜选用植物性谷类蛋白(因谷类碳水化合物可促进尿酸排泄)为主,搭配低嘌呤含量的奶、蛋,酌情选用中嘌呤含量的鱼、禽、肉,但只可食肉,莫喝汤(据检测50%嘌呤溶于汤内)。

2. 总热量摄入要适当。糖尿病患者要适当控制总热量的摄入,逐渐减轻体重,使体重达到或接近理想范围,以利于减轻痛风症状。碳水化合物的摄入约占总热量50%~60%即可。

3. 蛋白质、脂肪摄入要合理。痛风患者每日从膳食中摄入的嘌呤应控制在250毫克内(正常人600~1000毫克/日)。蛋白质摄入过多,可增加尿酸的生成,加重病情,应约占总热量15%~20%。蛋白质的供应以植物性谷类蛋白为主,搭配低嘌呤的蛋、奶动物性蛋白。每天可吃1个鸡蛋,喝2袋牛奶

(晨起、晚睡前各1袋)。脂肪的摄入约占总热量的20%~25%。高脂肪饮食,影响尿酸排泄,因此,动物油脂、肥肉、禽肥皮应避免食用。

4. 菜肴要清淡。倡导低脂、低糖、低盐膳食。多采用拌、蒸、煮、烩烹饪方法,少采用煎、炒、油炸。合并有高血压的患者,更要限制食盐摄入量,因为食盐能促使体内水钠潴留,妨碍尿酸排泄,每日食盐摄入量应控制在5克以内。辛辣刺激性食物也不宜多吃。

5. 维生素、无机盐摄入要丰富。在总量控制的情况下,多吃白菜、黄瓜、胡萝卜、西红柿、桃、梨、苹果等低嘌呤的蔬菜及水果类碱性食物,使体液呈弱碱性促使尿酸盐结晶溶解和尿酸排泄,从而降低血尿酸水平。蔬菜、水果还为机体提供了丰富的维生素、无机盐和膳食纤维,维生素B1、C能促使组织、器官内沉积的尿酸盐结晶溶解和排泄。

6. 水的补充要充足。水,既是尿酸的溶解剂,又可促使尿酸排泄,为防止尿酸盐结晶的形成,要养成喝水的好习惯,不渴也喝。每天饮水2500~3000毫升,保持尿量每日2000毫升以上。

痛风患者饮食六要六不要

本报记者 李振辉

六不要

1. 啤酒、烈性酒不要。饮酒是痛风急性发作的主要诱因。饮酒会引发尿酸增高,造成体内乳酸堆积,从而抑制尿酸排泄。特别是啤酒,在发酵酿制过程中会产生大量嘌呤使血尿酸升高。据检测,正常人饮640毫升啤酒,血尿酸升高一倍。

2. 火锅不要。吃火锅原料主要是龙虾、牛羊

肉、动物内脏、海鲜、贝类、蘑菇等富含嘌呤的食物。据测试,涮一次火锅比一顿普通餐摄取的嘌呤高10倍,甚至数十倍。

3. 浓茶、咖啡不要。饮浓茶和咖啡含嘌呤和咖啡碱。提倡喝白开水或淡茶。

4. 酸奶不要。喝酸奶中的乳酸可干扰尿酸排泄,加重病情。

5. 豆浆不要。喝黄

豆系高嘌呤食物,嘌呤是亲水物质,豆浆中含有大量嘌呤。

6. 粗粮不要。多吃玉米、小米、高粱、黑面粉、芥麦、燕麦、糙米、山芋中嘌呤含量高于细粮。糖尿病患者合并有痛风,在日常饮食中一定要注意以上细节,在糖尿病与痛风之间要把握好饮食原则,要把血糖控制好,并让痛风不痛。

特色饮食

萝卜牛杂

钟洁玲

广州最知名的街头美食要数牛杂档。排队等牛杂时,最惬意的便是看师傅剪牛杂:只见他夹起一根肠子,拿起大剪刀“嚓嚓嚓”几下,肠子一律斜切口,块块均匀分毫不差。看是吃的前奏,牛杂要煮好再剪而非切碎再煮,师傅边剪边说。

牛杂档最初以“走鬼档”形式出现,价廉、味美、便民。从前老街区马路边,夜间就有三三两两的流动手推车,里面装着一大煲酱汁翻滚的牛杂,侧畔是甜酱辣酱,还有一筒长长的竹签。车子过处,热腾腾的香气贯穿半条街,食客招之即来,间或有西装革履人士,他们站着,一手扶着泡沫碗,一手拈着长竹签,逸情满脸,快意恩仇。遇上三伏天,这一伙大汗淋漓,将领带甩到背后去的不乏其人,把个“斯文”二字丢到爪哇国去了。

牛杂的原料是牛肚、牛肠、牛百页、牛肝、牛腰等下水料,这在“识饮识食”的粤人眼里却是清心、补血、明目的“心肝宝贝”。

牛杂做得最好的是回民师傅,最初的牛杂档

诞生于光塔寺附近。光塔寺是中国第一间清真寺,建于唐开元年间,当时这一带是“番坊”——第一条老外街。这里最多的是阿拉伯商人和波斯商人,他们带来了伊斯兰教,光塔寺为此而建。不过牛杂出名的时代不在唐朝,而在清光绪年间。有一位回民师傅创造了一种搭配:用牛肠、牛膀、牛肺、萝卜加上花椒、八角等五种香料调和的酱汁焖煮,直至萝卜吸入牛杂的肉香,牛杂渗透了萝卜的清甜为止。自此之后,这种搭配海枯石烂从不分离,成为广州牛杂的标识。

广州牛杂的制作要诀是选料要新鲜,清洗要得法:牛肚内壁有无数皱褶,还有蜂窝状组织,要搓洗得一干二净,然后用盐腌制,文火煲至九成熟,再次冲洗,至此牛杂异味尽除。接下来用文火慢慢熬焖,以保障牛杂爽滑,吃起来既有筋道又不硌牙。

一煲靓牛杂的最大秘技在于汤汁的调配。

一碗靓汤汁,可以让人三天不知肉味,这才叫以汁取胜。汤汁配方是“江湖秘笈”,也是师傅们的命根,轻易不外传。重庆火锅汤里有牛骨汤、炼牛油、豆豉、豆瓣酱、辣椒面、花椒面、姜末、豆豉、盐、酱油、香油、胡椒、冰糖、料酒、葱、蒜等,而在广州有70年历史、原位于中山四路城隍庙口的“苏记牛杂”第N代传人霍师傅却说:“我们已经不用香料和药材,而用七八种酱料混合调制。”即便你猜得出酱料,也猜不出比例。不过,想不到,回民师傅王守义近年公开了他秘制牛杂的“十三香”,里面有八角茴香、山奈、白胡椒、小茴香、砂仁、花椒、白芷、陈皮、草果、木香、肉蔻、丁香、肉桂、高良姜。老饕说,十三香牛杂一旦出现在冬夜的街头,那诱惑足以致命。

时令饮食

秋季养生就要争“蜂”吃“醋”

秋季养生要坚持少辛多酸,多吃醋是必不可少的,蜂蜜又是秋季养生、美容的佳品,所以秋季养生要懂得争“蜂”吃“醋”。

蜂蜜润燥。我国古代医学家提倡“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。食用蜂蜜最好是在秋季开始,秋季天气干燥,人体常会出现咽干口渴、喉咙疼痛、声音嘶哑、干咳无痰、皮肤干裂、便秘等邪伤津液之症,蜂蜜润肺止咳、润肤美

容,此时是食用蜂蜜保健养生的最佳时期。

蜂蜜还含有保持人体健康、改善免疫功能、防止心血管疾病所必需的各种维生素。

吃醋促脂肪转化。醋又被称为苦酒,自古以来就是一味重要的中药,其保健养生的功用也早已为人们所熟知。研究发现,人只要每天喝20毫升食醋,胆固醇就会下降,中性脂肪就会减少,血液黏稠度也会有所下降。