

低普林飲食 (痛風飲食)

普林的來源有：身體自行合成、身體組織分解、富含核蛋白的食物。食用低普林飲食目的為配合藥物減輕血液中“尿酸”含量。一般男性血清尿酸值大於 7 毫克/100 毫升，女性大於 6 毫克/100 毫升則為高尿酸血症。

飲食注意事項：

- 1、維持理想體重。體重過重時應慢慢減重，以每個月減一公斤體重為宜。
- 2、避免攝取過量的蛋白質，以每日一公斤體重一公克蛋白質為佳。
- 3、高量的脂肪會抑制尿酸的排泄，所以烹調時油量要適量，忌食油炸、油酥食物。
- 4、儘量多喝水，每日至少應飲用 2000 毫升以上水份，以幫助尿酸的排泄。
- 5、避免喝酒，因其在體內代謝產生乳酸會影響尿酸的排泄。
- 6、非急性發病期仍應忌食食物選擇表所列第三組普林含量高的食物。第二組食物亦應酌量選擇並儘量減少食用乾豆類。第一組食物所含的普林較低，平時可多選用。

食物選擇表：

食物類別	第一組 0~25 毫克普林/100 公克	第二組 25~150 毫克普林/100 公克	第三組 150~1000 毫克普林/100 公克
奶類 及其製品	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞肫、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮、豬瘦肉、牛肉、羊肉、兔肉	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝
魚類 及其製品	海參、海哲皮	旗魚、黑鯧、草魚、鯉魚、紅鱸、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚翅、鯊魚皮	馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、小魚乾、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、勿仔魚、扁魚干、烏魚皮、白帶魚皮
豆類 及其製品		豆腐、豆干、豆漿、味噌、黑豆	黃豆、發芽豆類
全穀雜糧類	糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心麵、玉米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉	綠豆、紅豆、花豆、栗子、蓮子	
水果類	各類水果		
油脂類	各種植物油、動物油、瓜子	花生、腰果	

蔬菜類	除第二組及第三組外	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、豇豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇
其他	葡萄乾、龍眼乾、蕃茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、濃肉湯(汁)、牛肉汁、雞精、酵母粉

您的飲食計劃

脫脂奶 _____ 杯
 瘦肉類 _____ 兩
 豆類及豆製品 _____ 份
 全穀雜糧類 _____ 碗
 蔬菜類 _____ 碟
 水果類 _____ 個
 油脂類 _____ 湯匙

一天食譜舉例：

早餐：

脫脂奶粉 _____ 湯匙調 240cc
 飯 _____ 碗=稀飯 _____ 碗=饅頭 _____ 個=吐司 _____ 片
 瘦肉 _____ 肉(含雞、豬、魚、鴨、蛋.....等)
 豆腐 _____ 塊=豆干 _____ 片=豆包 _____ 個
 蔬菜 _____ 碟
 烹調用油 _____ 湯匙

午餐：

飯 _____ 碗=稀飯 _____ 碗=饅頭 _____ 個=麵條 _____ 碗=米粉 _____ 碗
 瘦肉 _____ 肉(含雞、豬、魚、鴨、蛋.....等)
 豆腐 _____ 塊=豆干 _____ 片=豆包 _____ 個
 蔬菜 _____ 碟
 烹調用油 _____ 湯匙
 柳丁 _____ 個=蘋果 _____ 個=西瓜 _____ 克=葡萄 _____ 粒=香蕉 _____ 根

晚餐：

飯 _____ 碗=稀飯 _____ 碗=饅頭 _____ 個=麵條 _____ 碗=米粉 _____ 碗
 瘦肉 _____ 肉(含雞、豬、魚、鴨、蛋.....等)
 豆腐 _____ 塊=豆干 _____ 片=豆包 _____ 個
 蔬菜 _____ 碟
 烹調用油 _____ 湯匙
 橘子 _____ 個=水梨 _____ 個=哈密瓜 _____ 克=葡萄柚 _____ 粒=芭樂 _____ 個