

## 痛風吃豆腐反更好 每週食超 3 次患痛風危險降 4/5

發佈日期：2017 年 8 月 7 日 來源：雲南省消費者協會

---

隨著痛風人群的增多，忌食豆製品成為很多痛風患者的共識。但醫生表示，正常食用豆製品對痛風並沒有影響。據 6 項流行病學調查發現，大豆類食物攝入與血尿酸水準、高尿酸血症及痛風無關。而且用豆製品代替肉食，還有利於降低血尿酸水準，降低痛風發作的幾率。

### 加工豆製品

### 嘌呤含量大大降低

痛風，是人體內有一種叫作嘌呤的物質新陳代謝發生了紊亂，嘌呤氧化變成尿酸，而尿酸的合成增加或排出減少，造成高尿酸血症，當血尿酸濃度過高時（一般血液中尿酸含量超過  $420 \mu\text{mol/L}$  即定義為高尿酸血症），尿酸即以鈉鹽的形式沉積在關節、軟組織、軟骨和腎臟中，引起組織的異物炎性反應。

“自從得了痛風，就有很多忌口，常聽人說得了痛風別吃豆製品，所以很久沒吃了。”痛風患者李先生說。隨機採訪中，很多與李先生一樣的痛風患者，大都對食用豆製品“談豆色變”。

雲南省第一人民醫院臨床營養科主任洪晶安介紹，痛風的直接原因是高尿酸血症，其危險因素包括不健康的飲食和生活習慣、經常飲酒、腹型肥胖等。另外，男性患高尿酸血症的危險性平均是女性的 4.5 倍。

而針對“豆製品會誘發或加重痛風”的說法，洪晶安說，大豆中含嘌呤  $218\text{mg}/100\text{g}$ ，但是，人們並不是直接食用大豆，而是加工後才會食用。比如豆漿，傳統製作豆漿通常是一斤黃豆加入 20 斤水，稀釋 20 倍後豆漿的嘌呤含量降低到  $11\text{mg}/100\text{g}$ ，已經成為低嘌呤食物。“即便做成了豆腐，也已經是中嘌呤狀態。”他說。

因此，由於加工過程中嘌呤物質流失轉化，豆製品的嘌呤含量已經遠遠低於我們日常生活中的很多食品。

## 實驗證明

### 豆製品與痛風無關

洪晶安表示，據 6 項流行病學調查發現，大豆類食物攝入與血尿酸水準、高尿酸血症及痛風無關；5 項干預實驗發現，豆類蛋白儘管會升高血尿酸水準，但相比亞洲人的攝入量，血尿酸水準升高程度對臨床的影響可以忽略；國內一項研究發現，給予高尿酸血症患者豆類高蛋白飲食 3 個月，血尿酸水準顯著降低。“豆製品和乳製品攝入頻率與血尿酸水準升高無關，相反有降低作用，每週食用豆製品 $\geq 3$  次者，患痛風的危險性降低了約 4/5。”

洪晶安表示，大豆富含蛋白質、大豆異黃酮和多不飽和脂肪酸，攝入大豆類和豆製品是痛風的保護因素，“膳食中大豆異黃酮的攝入量，與高尿酸血症的患病風險呈顯著負相關，這可能與大豆異黃酮抑制黃嘌呤氧化鎂的活性有關，同時大豆製品對預防心腦血管疾病有益。”

此外，洪晶安說，很多人痛風沒發作，就不去在意。其實痛風只是高尿酸血症的一個症狀，高尿酸血症除了可能引發痛風外，還與高血壓、冠心病、高脂血症和糖尿病有密切的關係。因此，對於尿酸定期的檢查和檢測，同樣不容忽視。

### 無論什麼酒

#### 過量都會導致發作

洪晶安表示，痛風確實是需要忌嘴的，不僅包括飲食種類的選擇，還要進行飲食結構的調整。倡議均衡飲食，限制每日總熱量攝入，控制飲食中嘌呤含量，以低嘌呤食物為主，嚴格限制動物內臟、海產品和肉類等高嘌呤食物的攝入。“有些人喜歡喝肉湯，由於嘌呤溶于水，所以肉湯中的嘌呤含量往往較多，建議不要喝濃肉汁、肉湯。”

而富含嘌呤的蔬菜（萵筍、菠菜、蘑菇、菜花等）、豆類及豆製品與痛風發作無明顯相關性。同時，鼓勵患者多食用新鮮蔬菜，適量食用豆類及豆製品（腎功能不全者須在專科醫生指導下食用）。

此外，不少人認為，只有啤酒會誘發痛風，只要選擇其他酒類，喝多些也沒關係。洪晶安說，其實，痛風的急性發作與發作前酒精的攝入總量有關，而與酒的種類無關。長期飲酒者痛風發作風險大於不飲酒者，如每週飲白酒大於或等於 7 個單位酒精（1 個單位酒精約為白酒 1 兩，啤酒 355ml）的者患，痛風危險性約為不飲酒者的 5 倍。

另外，大量飲水可縮短痛風發作的持續時間，減輕症狀。心腎功能健全者需維持適當的體內水分，多飲水，維持每日尿量 2000~3000ml。可飲用牛奶及乳製品（尤其是脫脂奶和低熱量優酪乳）。避免飲用可樂、橙汁、蘋果汁等含糖飲料或含糖軟飲料。

控制蛋白攝入總量，魚類和禽類來源較高的蛋白總量與痛風發生的風險相關，因此限制蛋白不應只強調種類，更應該考慮蛋白的攝入總量。

適量運動，選擇合適的運動方式。高尿酸血症應到正規醫院諮詢和檢查，必要時接受藥物治療。