

應付痛風務必保持身體水分

導讀：痛風又稱為高尿酸血症，是一種代謝障礙，導致體內血液尿酸太高，身體出現類似發炎的反應，大多出現在關節處。除了飲食忌口之外，妳還應該要多補充水分，檸檬汁、番茄湯、牛奶等都是非常適合的補充飲料。

一、如何保持水分應付痛風？

1、可飲用檸檬水

以檸檬水開始妳的一天，可以幫助沖洗毒素和排洩尿酸。富含維生素 C 的溫檸檬水可以幫助妳補充水分，並且調節體內的尿酸。

2、飲用低脂牛奶

在飯後飲用一杯牛奶，這樣可以幫助去除體內的尿酸，還可以幫助妳保持體內的水分，降低痛風發作的風險。

痛風會導致關節發炎腫脹。

3、可飲用番茄湯

富含高糖量的包裝果汁都是痛風患者應該避免的飲料，而番茄湯，富含營養又容易消化，而且還充滿水分，是痛風患者最好的選擇。

4、可以飲用綠茶

富含抗氧化劑，綠茶是痛風患者的健康飲料。只要適量飲用，還可以透過頻繁的排尿來排除尿酸，降低關節炎症和痛風的腫脹。

二、痛風患者飲食應注意事項

1、攝取植物蛋白

痛風患者應該要限制食用動物性蛋白質，因為它會增加尿酸，觸發痛風發作。因此，盡量食用植物性的蛋白質，像是豆類、向日葵種子。

2、避免飲用酒精

飲用酒精會導致腎臟代謝醇，尿酸滯留體內，導致痛風發作。因此，如果妳是痛風患者，應該要避免飲用酒精。

3、避免飽和脂肪

高脂肪的食物會降低妳代謝尿酸的能力。因此，妳應該要限制食用高脂肪的食物，改吃低脂肪的食物，才能幫助降低體內的尿酸水平。

4、避免辛辣刺激

辛辣刺激的食物都可能觸發痛風發作，像是辣椒、咖啡、香菸、濃茶等。因此，最好避免這類的食物，以防止病情加重。

5、避免食用海鮮

海鮮類的食物通常都是高嘌呤含量，這會誘發痛風發作。因此，螃蟹、牡蠣、魚皮、柳葉魚、魚卵等最好都要避免。

6、避免碳酸飲料

碳酸飲料含有很高的玉米糖漿含量，這會增加痛風發作的風險。因此，妳應該要避免飲用碳酸飲料、包裝果汁、乳酸飲料等。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

