

痛风最爱找这7类人 预防不只是远离海鲜啤酒

痛风是一种富贵病，古时候只有达官贵人才会得。古今中外很多名人人都得过此病：白居易、忽必烈、达尔文、牛顿……

那么，痛风的人有哪些共性？什么样的生活习惯会招来痛风？

这七类人更易痛风

男性易痛风

数据表明，痛风患者的男女比例大概是15:1。男性比女性更容易得“痛风”，这是为啥呢？这是因为女性有先天性的优势，因为雌激素能促进尿酸排泄，并能帮助抑制关节炎的发作。而男性呢，体内雄激素特别钟爱尿酸，会抑制肾脏对尿酸的排出，导致尿酸在体内的含量升高，加快尿酸结晶的形成和沉积，最终招来痛风。

常喝酒的人易痛风

仅仅是因为酒类嘌呤的原因吗？其实还不止这些，喝酒还会让人体内产生很多乳酸，而这些乳酸

会和尿酸发生竞争排出。虽然两者都要排泄出去，但尿酸排出体外少了，久而久之，就会引发痛风。

爱吃肉、海鲜的人易痛风

肉类、海鲜中嘌呤含量高，吃多了容易痛风。像青岛最小的痛风患者才13岁，显然就是吃出来的。

中老年人易痛风

在大多数人的印象中，痛风是中老年人的专利，这是有科学依据的。因为绝经后的女性雌激素下降，雄激素上升，所以容易得痛风。而人老了之后，关节老化，再加上钙流失，软骨组织也减少很多，所以痛风容易欺负老年人了。

有痛风家族史的人，比正常人更易痛风

当过运动员的人易痛风

这是因为运动员身体活动比平常人多，而且强度更大，这导致他们体内ATP的燃烧分解、以及细胞的新陈代谢速度比普通人更快，体内生产的嘌呤更多。再加上很多运

动员之前受过伤，更容易招来痛风。

肥胖群体易痛风

肥胖的人大多热爱炸鸡、可乐等高脂肪食物，脂肪摄入过多，也容易患上痛风。

痛风饮食指南

痛风，内源性占了80%，外源性占了20%。那么，应该怎样注意饮食呢？

减少高嘌呤食物的摄入。资料显示，痛风的急性发作往往是由于暴食了高嘌呤食物。一般人膳食摄入嘌呤为600-1000mg/天，在痛风急性期，嘌呤摄入量控制在150mg/天以内。所以，如果你痛风发作了，那么高嘌呤食物就不要吃了。曾经有痛风史，或是高尿酸人群，更应尽量少吃高嘌呤食物。

限制总能量，防治超重或肥胖。已确诊为高尿酸血症、痛风的

人群，每日摄入总能量应比正常人减少10%-20%，防止发胖超重。肥胖人群也要减少摄入，以免出现过多酮体，而减少尿酸的排出。

多吃蔬菜、水果等碱性食物。尿酸及尿酸盐在碱性环境中容易被溶解、排出。除水果蔬菜，苏打水、苏打饼干、碱面也属于碱性食物，可以适当吃。

少喝富含果糖的饮料。虽然水果要多吃，但富含果糖的果汁尽量少喝，因为果糖可促进核酸分解，增加尿酸生成。像蜂蜜虽嘌呤低，但65-80%是葡萄糖和果糖，同样要少吃。

禁酒。得了痛风的人，不是要少喝酒，而应禁止喝酒。

补充一些膳食补充剂。它们可以促进尿酸盐的溶解，有利于缓解痛风。

多喝水。因为人体如果水分不足，血液中的水分减少，尿酸浓度自然会上升。

如何减少痛风发作

痛风和糖尿病一样，无法完全治愈。不过注意以下方面，则可减少痛风发作。

1、稳住体内尿酸值，遵医嘱吃降酸药。

2、减肥时，避免体重掉得太快。因为酮体与尿酸相互竞争排出，使血尿酸水平升高，促使痛风急性发作。

3、避免患处受到物理刺激。一些小小刺激，也可能让尿酸结晶从关节处脱落，最终引发痛风。

4、避免过寒或过热。体温过低，血液流通慢，血液里尿酸就容易结晶；而如果体温过高，流汗过多会使人体缺水，血液中的尿酸浓度自然升高。

5、避免精神紧张。人一旦精神紧张，身体就会进入应激状态。新陈代谢加快，耗能增多，尿酸自然就上去了。（来源：《重庆晚报》）

专家支招：如何简单鉴别大米、小麦、食用油的质量安全？

天津市粮油质量检测中心主任李旭介绍



红薯抗癌?关于红薯的四个传言

有人说，吃红薯能抗癌、减肥、预防便秘；有人说，吃红薯会致癌、胀气、升血糖，不能空腹吃红薯……哪些是真哪些是假，我们一起来看看。

红薯抗癌?别指望了

的确有研究发现红薯中的糖脂、储藏蛋白等成分具有抗癌作用，不过这些研究基本都是动物实验和细胞实验这样的初步试验。

当然也有临床试验，但是临床试验要么样本很少，要么是实验用的是红薯的提取物而非红薯本身，都不能得出“红薯抗癌”的结论。

红薯减肥防便秘?

可以与馒头、米饭相比，红薯水和膳食纤维含量更高，饱腹感更强，能量也更低。红薯跟米饭比，能量优势并不明显，但跟馒头比，其能量还不足馒头的1/2，所以平时爱吃馒头又想减肥的小伙伴，每天吃点红薯吧。

当然，最佳的吃法不是拔丝地瓜也不是地瓜干，而是直接蒸或者

煮了吃，或者和五谷杂粮一起熬粥。

吃红薯胀气、泛酸?

那是吃多了红薯中人体消化困难的淀粉进入大肠，会被微生物发酵产生氢气、甲烷等气体，红薯吃多了产生的气体多，就易引起腹胀。红薯不溶性膳食纤维丰富，胃排空时间稍慢，红薯里富含的碳水化合物就会刺激胃酸分泌，那些食道和胃之间“把门”的贲门括约肌松弛的朋友，就很容易出现泛酸甚至烧心的症状。

怎么办?少吃，或搭配着淀粉含量低的蔬菜如叶菜和瓜茄类蔬菜吃。

红薯不能和柿子一起吃?

完全可以传言吃了红薯刺激胃分泌的大量胃酸会促进柿子中的鞣酸与蛋白(来源于食物、消化酶等)结合，形成难溶于水的胃石。其实，熟透的柿子鞣酸含量并不高，更不要说鞣酸和蛋白结合形成的结石多了。

(文/谷传玲 来源：《健康时报》)

哪种食用油更健康?

食用油的主要营养物质是脂肪酸。脂肪酸可分为饱和脂肪酸(如猪油、牛油等动物油脂)、单不饱和脂肪酸(如花生油、菜籽油等)和多不饱和脂肪酸(如葵花籽油、大豆油、玉米油、棉籽油、芝麻油及亚麻油等)。从目前食用油市场来看，最符合人体营养健康的食用油应当是食用调和油。它的各种脂肪酸比例已按营养健康标准配制好，营养均衡。对于喜欢物美价廉的消费者，选择单品食用油较划算。目前市场上的单品油各具优势，消费者可在日常饮食中轮换食用，以补充营养、调适口味。

目前，人们对于食用植物油的

认识还有些误区。比如，认为橄榄油最贵，其营养价值也最高。对此何东平表示，橄榄油精炼起来比较困难，所以价格也就高。其实，优质的橄榄油是原生态的，无须精炼，主要是物以稀为贵。对于“精炼才是植物油质量保证”的说法，专家认为，植物油提炼后维生素就会流失。多数植物油的确需要精炼以去除影响质量的诸多杂质，期间维生素会损失一些但非全部。

还有一些人一点都不食用动物油，其实告别动物油是不可能的，

肉、蛋、奶、鱼中都含有油脂。而且动物油精炼过程中，胆固醇不可能从油脂中被去除。植物油吃多了也会导致肥胖等问题，所以应当适量摄入。一个人在平均每天动物性食品(肉、鱼、蛋、禽)的摄入量达到150克的情况下，油的使用量最好控制在20克左右，也就是说一人一个月消耗的油大约为600克。分配在三餐中，原则上是早晚少吃，中午相对多吃。总之，烹调油要少吃为好。

(来源：《中国食品报》)

土豆PK大米，谁更适合做主食

一想起土豆香糯可口，含有大量的碳水化合物，就觉得吃了会长胖。到底土豆与大米，谁的碳水化合物含量大呢？

土豆更利于瘦身

土豆中含有的碳水化合物低于日常食用的米饭、馒头、面包等食物。按同样淀粉量来说，1斤干大米，约相当于4斤土豆；1斤煮好的米饭，大约相当于1.5斤熟土豆。

另外，研究还表明，土豆中的淀粉是一种抗性淀粉，具有缩小脂肪细胞的作用，意思就是有瘦身的功效。

广东省第二中医院副主任医师

黄汉超提醒，土豆富含抗性淀粉(难消化淀粉)，因此每次吃土豆不宜过多，一次吃超过500克，很容易导致腹胀不适。如果吃了土豆，再吃栗子、柿子或糖分高的水果，饱胀感更明显，很容易导致消化不良。

土豆补肺，有利秋季养生

秋天对应着人体的肺脏。土豆味甘色黄，归脾胃经，脾为肺之母，吃土豆的确也有补肺的功效。

黄汉超说，在秋天，烹煮土豆时如能放上一小醋、冰梅酱、番茄酱等酸味佐料或与酸味的食材，如番茄、山楂等一同烹煮，不仅风味

佳，食后不会胀胃，而且肺脾同补，十分有利于养生。

特别提醒

1、土豆的升血糖指数较高，不利于调控血糖，因此糖尿病患者不宜多吃土豆。

2、土豆含有一些有毒的生物碱。土豆发芽后，其幼芽和芽眼部分的龙葵碱含量可高达0.3%-0.5%。所以吃土豆的时候，要把发芽的地方切除。在烹饪时，土豆经过170℃的高温烹煮，有毒物质就会分解。

(文/张华 李朝 来源：《羊城晚报》)

养生“神器”土豆该怎么吃?蒸着吃最健康

秋冬季节天气干燥，补肺健脾是关键，日常生活就有“一位”补肺的“高手”——土豆。中医认为土豆有哪些营养价值?如何烹饪土豆才能使土豆更好地发挥作用呢?

广东省第二中医院副主任医师黄汉超介绍，秋天对应着人体的肺脏。土豆味甘色黄，归脾胃经，脾为肺之母，吃土豆的确有补肺的功效。烹煮土豆时如能放上一小醋、冰梅酱、番茄酱等酸味佐料或与酸味的食材，如番茄、山楂等一同烹煮，不仅风味佳，食后不会胀胃，而且

肺脾同补，十分有利于养生。

土豆不仅能补肺健脾，还有很多其它的药用价值。中医认为土豆“性平味甘无毒，能健脾和胃，益气调中，缓急止痛，通利大便。对脾胃虚弱、消化不良、肠胃不和、脘腹作痛、大便不畅的患者效果显著”。现代研究证明，土豆对调节消化不良有特效，是胃病和心脏病患者的良药及优质保健品。土豆富有营养，是抗衰老的食物之一。《中国居民膳食指南(2016)》建议，每人每天应摄入薯类50~100g。此外，每100克土豆含钾高

达300毫克，是20多种经常食用的蔬菜水果中含钾最多的食物。日本一项研究还发现，每周吃5-6个土豆，可使中风几率下降40%。

那么，如何烹饪土豆才最健康、最营养呢?从烹饪营养的角度来说，土豆最佳的烹调方式排名为蒸、烤、煮。同时，有一些烹饪做法也要避免。北京中医药大学东方医院消化内科副主任医师胡立明建议，食用土豆应尽量避免油炸，这种加工方法不仅会导致维生素会大量损失，还易增加脂肪的摄入量。

(来源：科普中国)