

痛风饮食要“四避五益”



资料图片

都说痛风是吃出来的“富贵病”，要缓解病情，患者应该管住嘴。但生活中很多人不以为意，为满足口舌之欲仍整日酒肉相伴、胡吃海喝，最终病情恶化，得不偿失。

南方医科大学第三附属医院内分泌代谢科副主任李晨钟介绍，痛风是体内尿酸排泄障碍或尿酸生成过多，导致血液中尿酸水平过高（高尿酸血症）的一组疾病。严重时患者会出现痛风石、关节炎，甚至肾功能不全。尿酸是嘌呤的代谢产物，人体内20%的嘌呤来自食物，因此饮食干预、控制嘌呤的摄入对延缓痛风的发展、减少并发症非常关键。那到底什么能吃，什么不能吃呢？具体而言，痛风患者的饮食要遵循“四避五益”。

避免高嘌呤食物

100克食物中嘌呤含量超过75毫克的，就是高嘌呤食物。高嘌呤食物有动物内脏如肝、肾、脑、肠、舌、胰、脾等；海鲜类如贝类、海鱼、鱼卵、虾蟹、紫菜等；肉汤和肉汁（尤其是火锅汤和老火汤）；新鲜蘑菇和豆芽菜等。这些食物痛风患者应避而远之。

避免酒类和含酒精饮料

酒类中嘌呤含量一般很少，但酒精在体内转变成乙酸，可以抑制尿酸在肾脏的排泄。不同酒类引起的痛风风险不一样，从大到小依次为：啤酒、陈年黄酒>烈酒>

干红葡萄酒。啤酒、黄酒等嘌呤含量不算低，喝得越多痛风风险越高。国外有研究发现，干红葡萄酒不会增加痛风风险，可能与其含有的白藜芦醇能抗氧化、减少尿酸产生有关。但干红酒酒精含量达12%，过多饮用（每天超过200毫升）仍会减少尿酸排泄，加重高尿酸血症和痛风。

避免含糖饮料

一项对3万人长达12年的研究发现，饮用含糖饮料越多，痛风发生风险越高。含糖饮料多用玉米糖浆调味，其富含的果糖会促进嘌呤的产生而增加血尿酸。

避免甜点

与含糖饮料类似，甜点中果糖含量较高，会增加尿酸产生；人造奶油制作的甜点所含的反式脂肪酸也会促使痛风发作。另外，甜点热量较高，吃太多易引起肥胖和高胰岛素血症，抑制了尿酸的排泄而使体内尿酸升高。因此，痛风患者最好少吃甜点。

要说明的是，以前人们认为豆类属于高嘌呤食物，痛风患者应少吃。但近来的研究发现，不管是豆类还是豆制品，对提高血尿酸水平和痛风发生风险都没有明显作用。这可能是豆类中含有促尿酸排泄的物质，且嘌呤含量会在豆制品加工过程中明显降低。因此，痛风患者无需刻意避免豆类或豆制品，当然也不建议多吃。

蔬菜和水果有益

蔬菜食用越多，血尿酸水平越低。平时可多吃莲藕、茭白、芋头、土豆、淮山药、苡苡等根茎类蔬菜。各种水果对痛风都有益，其中樱桃预防痛风的效果最好。

咖啡有益

多项研究显示，每天饮用约250毫升的咖啡（包括清咖、奶咖、花式咖啡等），可以降低痛风的风险。其原因可能是咖啡因能抑制尿酸产生所需的酶（黄嘌呤氧化酶）从而减少尿酸生成。

奶制品有益

与不吃奶制品的人相比，经常食用奶制品的人痛风发病率下降44%。但全脂奶脂肪含量较高，可能会提高痛风风险，建议患者多喝低脂奶。脱脂、低脂奶粉和酸奶也可降低痛风风险，平时可放心饮用。

维生素C有益

每天口服500毫克维生素C可降低血尿酸20微摩尔/升，对预防痛风有显著效果。

多喝水有益

对痛风患者来说，每天尿量超过2000毫升能降低尿液中尿酸浓度和尿酸性肾结石的风险。患者每日可喝足量的水保证尿量。

（游华玲）

常吃甜食 引起近视 影响智商

你是否经常拿糖果奖励孩子？孩子是否每天用甜饮料代替白开水解渴？糖虽然是生长发育必不可少的能量来源，但长期大量吃糖严重威胁健康。

龋齿 由于孩子睡眠时间长，睡眠时口腔处于静止状态，唾液分泌减少，对牙齿的清洁作用减弱，有利于细菌繁殖。口腔中残留的糖容易被细菌分解发酵，产生酸性物质，侵蚀牙齿。

甜食综合征 葡萄糖在人体中分解供能过程需要含有维生素B1的酶催化。人体不能自身合成维生素B1，全靠从食物中吸收。而大量吃甜食，不仅消耗维生素B1，还会降低食欲，影响葡萄糖分解供能，产生较多中间产物（如乳酸），这类物质在脑组织中蓄积，影响大脑活动，引起“甜食综合征”。孩子会出现烦躁、精神不集中、爱哭闹等问题。

营养不良 经常吃甜食降低味觉灵敏度，抑制胃酸分泌，削弱胃肠道的消化和吸收能力，容易使孩子出现厌食、偏食等问题。

肥胖 过度摄入高糖饮食，会使超负荷的糖以脂肪形式囤积在体内，从而引发肥胖。而肥胖是糖尿病、高血脂、心脑血管疾病的高危因素。

近视 遗传、长期眼疲劳等都是导致近视的原因。如果孩子过多地吃糖和高碳水化合物，体内微量元素铬的含量减少，会使眼内组织弹性降低，眼轴易变长，最终导致近视。

影响智商 研究发现，孩子多吃甜食，一日三餐都会受影响，从而减少蛋白质和维生素的摄入量。儿童时期，大脑发育最旺盛，如果缺少蛋白质和各种维生素，将使大脑发育迟缓，影响智力发育。

无论何种国籍和教育背景，孩子对甜食的喜好都超过成年人。所以，必须从小养成好习惯，避免对甜食产生依赖。

1孩子在哺乳期最好吃母乳。母乳喂养在孩子口味培养方面，比其他加工乳制品更有利。加工乳制品往往添加了糖或香料等，这会刺激孩子味觉，使他们对口味浓重的食物更感兴趣。孩子的味觉一旦发生改变，口味比较清淡的食物就不能再满足需要，不利于培养良好的饮食习惯。

2每天摄入的糖不宜超过孩子每公斤体重的0.5克。如果孩子体重为15公斤，每天摄入的糖量不应超过7.5克（15公斤×0.5克）。（人民）

罗伊氏乳杆菌或能缓解婴儿过度哭闹

本报讯 澳大利亚默多克儿童研究所近日发布新闻公报说，该机构领导的一项国际研究发现，一种名为罗伊氏乳杆菌的益生菌或能有效缓解婴儿过度哭闹现象。

婴儿过度哭闹指3月龄以下的婴儿1周内每天有3天以上每天哭闹时间超过3小时。此前研究称婴儿过度哭闹对约1/5家庭造成影响，且与母亲心情抑郁、虐待儿童及过早停止母乳喂养有关。造成该现象的原因尚不清楚，也暂无有效的治疗方法。

研究人员在意大利、波兰、加拿大和澳大利亚4国进行了双盲试验，其中实验组婴儿服用罗伊氏乳杆菌，对照组服用安慰剂。除澳大利亚外，其他3国参与试验的婴儿均为母乳喂养。21天后，两组婴儿的哭闹时间都有所减少，但实验组婴儿哭闹时间减少得更多。实验组婴儿的哭闹时间在3周内降低50%的概率是对照组的两倍。

研究人员认为罗伊氏乳杆菌能有效缓解母乳喂养婴儿的过度哭闹。

研究第一作者、默多克儿童研究所的瓦列里·宋说，该研究为缓解婴儿过度哭闹带来了希望，但罗伊氏乳杆菌对奶粉喂养的婴儿效果尚不明确，有待进一步研究。

研究成果已发表在美国《儿科》月刊上。（新华）

执着追求 心系患儿

——记市中医院儿科副主任李君

□本报记者 魏应钦

提起市中医院儿科副主任李君，很多患儿家长都赞不绝口，她的门诊永远人满为患，有的家长甚至托熟人找她看病。大家称赞和信赖的背后，是她20多年如一日的恪尽职守和超负荷的辛勤付出，是她对患儿满腔热忱、全心交付的爱。

出身中医世家

采访李君，记者颇费了一番周折。第一次到儿科病房的办公室找她时，她正被众多患儿家长围着，忙得不可开交，连插句话的功夫都没有。随后又约了几次，都因她太忙而作罢。其中一次，她早上6点多就给记者发来短信，说科室突然从县里转过来一个重病患者，实在是抽不出时间。

李君忙，是因为她爱岗敬业，更是患儿家长对她的信赖和认可。她出身于中医世家，父亲就是备受尊敬的儿科专家。得天独厚的条件没有使她自满，身上的光环反而给了她更多的压力和动力。多年来，李君潜心医学，不敢有丝毫懈怠，一步一个脚印，如

今成为科室的中坚。

在科室，李君主要负责儿童重症病房和普儿病房。在人们的印象中，中医医院一般没有儿童重症病房，而市中医院改变了这一认知，2004年就成立了儿童重症病房，其技术不但不亚于市区各大医院，而且有散剂、穴贴等中医特色技术，在治疗新生儿黄疸、咳嗽、过敏性紫癜、腹泻等疾病方面有自己的优势，治疗效果颇有成效。近5年来，科室开展的固尔苏技术，使早产儿的死亡率几乎为零。儿童重症病房曾经成功救治一个重1350克的早产儿，这在我市都比较少见。另外，科室即将开展小儿纤支镜新技术。而这一切，背后都凝聚着李君和科室医护人员的无数心血。

一切为了患儿

在儿童重症病房，人手不足是工作负荷大的原因之一，患儿的病情危重则是另一个重要原因。科室即将开展小儿纤支镜新技术，这里的工作责任重、风险高。因此，李君平时除了严密观察、积极抢救新病患外，对病

房里所有的患儿都时时刻刻要操心。为了干好工作，在前几年儿童重症病房发展的关键时期，李君有两年时间都是晚上睡在办公室。在平时的医疗工作中，她用心总结，不断积累和学习各种医学理念和技术。另外，她还利用各种机会到省儿童医院等大医院学习，以使得自己的专业知识和业务水平更加过硬。

从医20多年，李君几乎没有闲着的时候，下班没有准点，整天像陀螺一样高速运转着，把一腔爱心献给了广大患儿。而对于家人，尤其是女儿，她却很少有时间去陪他们，为此觉得很愧疚。由于疏于照顾，她的女儿3岁就开始住校，后来在郑州上初中和高中时，她一年只能见到女儿三四次。

付出总有回报，如今，李君获得了省、市学术技术带头人，省三八红旗手，市拔尖人才，市优秀青年科技专家等荣誉称号，还每年被医院评为先进工作者和优秀共产党员。众多的荣誉和患儿家长的称赞，于她不过是行医本色。而小患者们稚嫩的爱，孩子父母们真挚的情，则是真正围绕着她浓浓的幸福和成就感。