

# 緩解痛風食譜

示範 / 王靜慧、林菊梅、陳明麗 攝影 / 李進榮

## 營養師的小叮嚀

痛，痛，痛，不可言喻的痛，這是痛風發作時的唯一形容詞。痛風是一種「普林」(purine)代謝異常疾病，會造成尿酸(uric acid)異常堆積在血液中，最後以尿酸鹽的形式，沉積在小關節及其周圍的組織，破壞關節組織，造成慢性關節炎。

此外，當身體感受到壓力，像是輕微的創傷、飢餓及過量進食、或飲酒，皆可能誘發痛風發作。

痛風的治療以藥物為主。搭配適量的飲食控制，則可減少對藥物的需求量及其對代謝的刺激。痛風的營養及生活照護原則包含：

1. 不吃普林含量高的食物。
2. 適量攝取蛋白質。
3. 降低脂肪攝取量，避免食用油煎、油炸及油酥類食物。
4. 適度提高醣類攝取量，避免組織異化及酮酸血症的發生，在食慾不佳時，可適量補充蜂蜜水及一般性飲料。
5. 避免體重快速減輕。體重過重或肥胖者，宜慢慢減輕至理想體重。
6. 避免飲酒。
7. 增加水分攝取量。急性發病期，每日水分攝取量應達3000c.c.，以促進尿酸的排泄，減少結石生成機率。
8. 避免激烈運動。

建議攝取普林值較低的食物，包含：五穀根莖類(如：糙米、白米、糯米、米粉、冬粉、燕麥片、玉米、小米、馬鈴薯、芋頭等)、蔬菜、水果，以及奶類、蛋及其製品(如：優酪乳、布丁等)。

植物性食物中含高普林值者如：黃豆芽、豆苗、蘆筍、紫菜、香菇及乾豆類等。

(文 / 花蓮慈濟醫學中心 童麗霞營養師)



# 金銀島

**材料：**雞蛋2顆、皮蛋1顆、鹹蛋1顆、芥蘭菜100公克、油2匙

**作法：**

1. 皮蛋及鹹蛋切塊，置入蒸盤，打上兩顆生雞蛋，(鹹蛋與雞蛋蛋黃在上層，菜色較為美觀)，一起蒸熟成爲三色蛋。
2. 備滾水一鍋、入油二匙。
3. 將芥蘭菜燙熟，撈起擺底盤。
4. 將三色蛋切小塊鋪在芥蘭菜上即成。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	奶類 (份)	豆蛋類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)
一人份	105	-	-	1	0.5	0.25	-

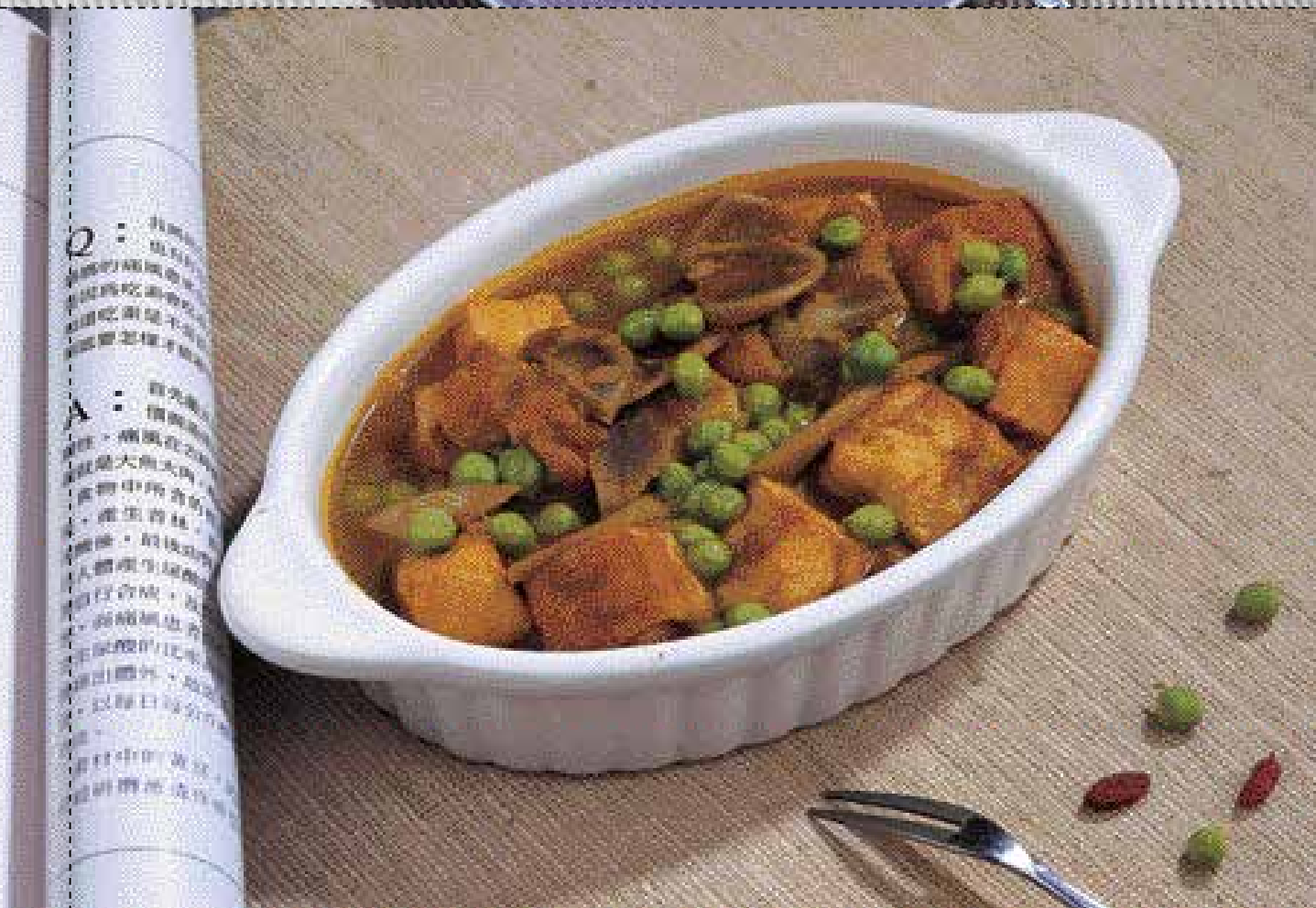
# 櫻桃奶凍

**材料：**新鮮紅櫻桃6顆、鮮奶2杯(約500c.c.)、吉利T10克、蜂蜜1大匙

**作法：**

1. 先將鮮奶加熱，將10克吉利T用冷水調勻，然後倒入熱鮮奶拌勻。
2. 將洗淨去蒂的櫻桃加入鮮奶中，倒入模型。
3. 冷卻後放置冰箱冷藏。
4. 食用前，淋上蜂蜜即可。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	奶類 (份)	豆蛋類 (份)	油脂類 (份)	醣類 (份)	水果類 (份)
一人份	105	-	0.5	-	-	3公克	0.25



# 香椿紅白

**材料：**白蘿蔔200克、紅蘿蔔100克、綠肉哈密瓜300克、香椿醬及太白粉水適量

**香椿醬：**將香椿葉洗淨擦乾，切細末。接著拌少許的鹽入油鍋，鍋內注入少許油快炒即可。

**作法：**

1. 將白蘿蔔及紅蘿蔔洗淨去皮，以挖球器挖成球狀，燙熟備用。
2. 以挖球器將哈密瓜挖成一顆顆球狀備用。
3. 將哈密瓜球、白蘿蔔球及紅蘿蔔球置於盤中。
4. 將香椿醬灑於食材上即可。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	奶類 (份)	豆蛋類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)
一人份	50	-	-	-	0.5	0.5	0.2

# 牛蒡咖哩豆腐

**材料：**牛蒡50克、蘋果(中)1顆、百頁豆腐100克、豌豆仁30克、油1茶匙、咖哩粉及水適量

**作法：**

1. 牛蒡切片、蘋果切細末。
2. 鍋中注入適量的水，將牛蒡片、蘋果末煮熟備用。
3. 將百頁豆腐炸黃備用。
4. 炒菜鍋注入少量的油，將咖哩粉炒香，倒入上述食材煮透，聞到咖哩香、湯汁濃縮，起鍋前灑入碗豆仁即可。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	奶類 (份)	豆蛋類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)
一人份	125	0.1	-	1	0.25	0.1	0.5