

# 《痛风饮食营养黄金法则》

## 图书基本信息

书名：《痛风饮食营养黄金法则》

13位ISBN编号：9787508276007

10位ISBN编号：7508276000

出版时间：2012-5

出版社：金盾出版社

页数：92

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《痛风饮食营养黄金法则》

## 内容概要

《痛风饮食营养黄金法则》详细介绍了痛风患者的饮食营养治疗九则（包括控制饮食中的嘌呤含量和限制蛋白质、饱和脂肪酸的摄入等），痛风营养误区九则（包括对痛风饮食治疗的错误认识），痛风患者的食物选择九则，重点推荐了痛风患者适宜食用的九种美味佳肴。

# 《痛风饮食营养黄金法则》

## 作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。现担任第十一届全国人大常委会、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

杨勤兵，医学硕士，主任营养师，硕士生导师，中日友好医院营养科副主任，中国医师协会营养师专业委员会第二届委员会常务委员，北京市营养学会临床营养分会主任委员，北京医学会营养师专业委员会第九届委员会副主任委员，北京市首批健康科普专家。曾负责或参加多个医学科研课题的研究工作。发表学术论文20余篇，参加多项临床营养教材的编写工作，主要科普作品有：《孕产妇保健家常食典》和《胃肠病保健家常食典》。

# 《痛风饮食营养黄金法则》

## 书籍目录

### 一、痛风饮食营养治疗黄金九则

- (一) 控制膳食中嘌呤摄入量
- (二) 适当摄入能量
- (三) 限制蛋白质的摄入量
- (四) 限制饱和脂肪的摄入量
- (五) 适量的碳水化合物
- (六) 多饮水
- (七) 维生素供给量要充足
- (八) 禁止饮酒，适当饮用咖啡、茶、可可
- (九) 限制食盐及其他调味品

### 二、痛风饮食营养误区九则

- (一) 菠菜是碱性食品可以大量吃
- (二) 痛风患者应大量喝牛奶、矿泉水
- (三) 只要不吃肉，痛风就不会复发
- (四) 补充B族维生素
- (五) 喝啤酒无害
- (六) 忽视维生素、水和食盐的作用
- (七) 急性期与缓解期的膳食一样
- (八) 不控制总能量摄入
- (九) 限制饮食所减少的嘌呤摄入量，可能比由于营养不平衡导致的体内自身嘌呤增多的量少得多

### 三、痛风患者食物选择九则

- (一) 痛风患者选择食物原则
- (二) 选择主食类
- (三) 选择奶类
- (四) 选择荤食
- (五) 选择蔬菜类
- (六) 选择水果类
- (七) 选择油脂类
- (八) 选择饮料
- (九) 选择豆制品

### 四、推荐九种美味佳肴

- (一) 炒丝瓜
- (二) 赤小豆鲫鱼汤
- (三) 马铃薯炖茄子尖椒
- (四) 木须瓜片
- (五) 芥末拌白菜
- (六) 黄瓜海蜇
- (七) 酸辣洋葱
- (八) 虾油莴苣
- (九) 糖醋胡萝卜

## 章节摘录

(一) 控制膳食中的嘌呤摄入量 嘌呤是存在人体内的一种物质，主要以嘌呤核苷酸的形式存在，在作为能量供应、代谢调节及组成辅酶等方面起着十分重要的作用。嘌呤是有机化合物，分子式 $C_5H_4N_4$ ，无色结晶，经过一系列代谢变化，最终形成的产物叫尿酸，过高就会引起痛风。海鲜、动物肉的嘌呤含量都比较高，所以有痛风的患者除用药物治疗外（医治痛风的药物一般对肾都有损害），更重要的是平时注意忌口。 痛风的定义是人体内有一种叫做嘌呤的物质的新陈代谢发生了紊乱，尿酸（嘌呤的氧化代谢产物）的合成增加或排出减少，造成高尿酸血症，当血尿酸浓度过高时，尿酸即以钠盐的形式沉积在关节、软组织、软骨和肾脏中，引起组织的异物炎症反应，就叫痛风。由此可见，痛风形成的主因就是这个嘌呤。这就是为什么痛风要查嘌呤的原因。

1. 嘌呤的来源 人体内的嘌呤分为内源性和外源性两种。内源性嘌呤80%来自核酸的氧化分解；外源性嘌呤主要来自食物摄取，占总嘌呤的20%。在正常情况下，人体内产生的尿酸2/3由肾脏排出，1/3从肠道排出。

体内尿酸是不断地生成和排泄的，因此它在血液中维持一定的浓度。正常人血中所含的尿酸，男性为0.42毫摩尔/升以下，女性则不超过0.357毫摩尔/升。在嘌呤的合成与分解过程中，有多种酶的参与，由于酶的先天性异常或某些尚未明确的因素，代谢发生紊乱，使尿酸的合成增加或排出减少，结果均可引起高尿酸血症。当血尿酸浓度过高时，尿酸即以钠盐的形式沉积在关节、软组织、软骨和肾脏中，引起组织的异物炎症反应，成了引起痛风的祸根。

(1) 嘌呤核苷酸的合成代谢：体内嘌呤核苷酸的合成有两条途径；一是从头合成途径，一是补救合成途径，其中从头合成途径是主要途径。

# 《痛风饮食营养黄金法则》

## 精彩短评

- 1、内容很详细，痛风病人的福音！
- 2、是看了目录有痛风饮食错误的误区,就买了这本给爷爷~ 还可以把~ 价钱不是很贵~ 很小一本~
- 3、有此病者应读
- 4、买给老爸老妈看的，自己没有仔细看过，应该比较实用
- 5、书很好，收获不少

# 《痛风饮食营养黄金法则》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)