

不喝酒、不吃高嘌呤食物,依然无法抑制尿酸升高 当心,可能是这类食物吃多了

高尿酸被称为继高血压、高血糖和高血脂后的“第四高”。相关研究表明,尿酸升高除了会引起痛风、高尿酸性肾病外,还与糖尿病、高血压、脑血管疾病等慢性病并发症发生风险有关,给身体再添负担。

夏季被认为是痛风高发季节,为预防或辅助治疗尿酸高导致的疾病,人们往往会控制饮食,比如戒酒、少吃或不吃富含嘌呤食物等。但也有人困惑,为什么自己不喝酒、少吃甚至不吃高嘌呤食物,依然无法抑制尿酸升高呢?原因可能是富含果糖的食物吃多了。

果糖是易被忽视的“尿酸危害者”

近年来,有学者发现,果糖可以促使人体高尿酸血症发生。果糖和葡萄糖等糖类不同,果糖摄入过多,会损伤肾脏、肝脏等脏器,造成尿酸无法正常代谢,尿酸排出减少,一定程度上促使身体合成更多嘌呤,增加核苷的分解代谢,造成尿酸升高。

很多人想要控制尿酸水平,但很少人了解或重视果糖,反而摄入很多富含果糖的甜品、饮料、水果,导致不能很好调控血尿酸水平。

除了水果 这些食物也含果糖

软饮料。很多饮料为保持口感良好,往往添加很多果糖等糖分。饮料中的果糖主要通过工业化生产获得,以液体形式被人体摄入,其在短时间内被迅速吸收到血液中,易引起血尿酸等迅速升高。

甜品。现代社会生活节奏快,人们常常选择吃甜食来寻求慰藉、调节情绪,花样繁多的甜品,比如芝士蛋糕、巧克力慕斯蛋糕、甜面包、奶茶等,往往果糖含量很高。



水果。大多数水果含有果糖,但比例相差很多。葡萄、石榴、龙眼、甜瓜、橘子、荔枝、山竹、红毛丹、菠萝蜜、苹果等果糖含量约14%以上,属于高果糖水果;芒果、橙子、柚子等果糖含量约9%-13%;香蕉、樱桃、草莓、西瓜、桃子等果糖含量约8%-10%。

蜂蜜。蜂蜜是一种天然调味品,果糖含量约35%-45%,冬天越不容易结晶沉淀的蜂蜜,果糖所占比例越高。

酸奶、冷饮、饼干、面包等预包装食品。这些食品的食物配料表里往往会注明是否添加果糖等,大家购买前可以查看食品标签后,再进行选购。

预防痛风 做好这四点很重要

多饮水、戒酒,避免喝甜饮料。建议成年人每天的饮水量至少要达到1500-1700毫升,有利于促进尿酸代谢,维持身体免疫系统正常运转。酒精在体内酶的作用下氧化分

解生成乳酸,具有抑制排泄尿酸的作用,引起体内尿酸水平增高;同时,酒精通过影响核苷酸代谢,间接影响血尿酸水平。

控制水果摄入量。水果摄入每天保持200-350克就好,不要吃太多,对于高果糖水果应当酌情减量。

多吃乳制品。多项研究提示,乳制品对血尿酸水平有潜在有益作用。牛乳中的乳清蛋白、酪蛋白和乳清酸可激活肾脏转运蛋白竞争性转运尿酸盐和乳酸盐,已被证实可促进尿酸排泄。此外,乳制品富含乳糖和半乳糖,可以激活尿酸转运蛋白或通道,从而降低血尿酸水平。

减肥减重,加强锻炼。肥胖是高尿酸血症发生发展的独立危险因素。内脏脂肪积聚过多,可促进极低密度脂蛋白和5-磷酸核糖合成磷酸核糖焦磷酸,为尿酸生成提供大量底物;游离脂肪酸可以通过磷酸戊糖途径增加嘌呤的合成,嘌呤加速了尿酸合成。因此,建议每天进行中高等强度运动30-60分钟,保持体重在正常范围内。

赵夏雨

护眼、补钙、补铁 有一种菜不妨多吃点

俗话说“七月苋菜金不换”,在一些地区,苋菜还有

“长寿菜”之称,今天就来聊聊这款应季蔬菜。

颜值高含钙量也高

苋菜,是苋科苋属植物。无论是红苋菜,还是绿苋菜,都能在高钙蔬菜排行榜上挤进前五名。

红苋菜的含钙量为178毫克/100克,而绿苋菜的钙含量更高,能达到187毫克/100克。这可比普通牛奶的含钙量(115毫克/100克)要高出60%。

常见蔬菜中,比苋菜含钙量更高的,也就荠菜(294毫克/100克)、芥菜(230毫克/100克)、苦苣(230毫克/100克)这几种。

虽然绿叶菜中的钙受草酸、植酸的影响,吸收利用率

比不上牛奶及奶制品中的钙,但我们可以通过焯水去掉大部分草酸,降低其对钙吸收的影响。

另一方面,苋菜中镁含量也不低。镁的存在能促进人体对钙的吸收和在骨骼中的沉积。像绿苋菜中的镁含量达到119毫克/100克,比菠菜(58毫克/100克)高出一倍,是芥蓝(40毫克/100克)的3倍。

更令人惊喜的是,苋菜中维生素C含量也很高。整体看来,苋菜是蔬菜中少有的含钙量高、吸收也不错的补钙选手。

起到补铁效果

民间有吃红苋菜“补血”的说法,更多是受了“以形补形”的传统理念影响,这和人们认为大枣、红豆能补血如出一辙。

不过,苋菜中铁含量是真的挺高,尤其是绿苋菜,每100克含铁量为5.4毫克,是小油菜含铁量(3.9毫克/100克)的1.4

倍,菠菜的(2.9毫克/100克)近2倍。当然,苋菜中的铁属于不容易被人体吸收的三价铁,还会受到草酸的影响,吸收利用率确实不如动物肝脏、红肉中的二价铁,但只要加工得当(如焯水),同时确保维生素C摄入充足,也能适当促进铁吸收,起到一定的补铁效果。

叶酸含量“王者”

提起叶酸,大家的第一反应可能是“备孕期、孕妇才需要补充”,实际上,叶酸对人体物质代谢起着相当重要的作用。

比如,参与红细胞形成,严重缺乏时会引起巨幼红细胞性贫血;还有,参与同型半胱氨酸的代谢,缺乏时会导致同型半胱氨酸升高,使高血压、动脉硬化、心脑血管疾病的发生风险上升。

由于人体无法合成叶酸,只能依靠食物来满足所需。对于普通成年人来说,《中国

居民膳食指南》建议每天摄入400微克的叶酸。同时也建议尽量通过天然食物来补充叶酸。而红苋菜的叶酸含量高达419.8微克/100克,比每日推荐摄入量还高。即便算上烹饪的损耗,每天吃一盘红苋菜,加上其他食物中提供的叶酸,差不多就能满足人体需求了。

但由于叶酸很容易在高温烹饪过程中被破坏,因此不仅要特别注意烹饪方法,如采用凉拌、急火快炒等方式加工苋菜。



对护眼也有一定帮助

大家都知道,颜色深红、深紫的蔬菜中富含花青素,苋菜也一样。有研究发现,新鲜红苋菜的花青素含量为5.46毫克/克。花青素具有很强的抗氧化、抗炎作用,对于保护心血管健康、预防衰老都具有积极影响。此外,花青素的抗氧化作用对于保护视力,改善视疲劳也有一定作用。

苋菜中叶黄素的含量也不低,有研究发现,苋菜的叶黄素含量可达14.4毫克/100克,比菠菜多1倍。叶黄素能对抗蓝光对眼睛的伤害,并通

过抗氧化、清除视网膜自由基来保护视网膜健康。可见,对于用眼过度的人来说,日常多吃些苋菜对护眼也有一定帮助。

王帮

相关链接

这五个“坏习惯”你有吗？

痛风虽有一定遗传倾向,但大多数痛风患者并无遗传史,患上痛风的原因之一是“不良饮食习惯”。通过改变饮食习惯和生活方式可有效控制血尿酸水平。如果你有以下饮食习惯,应尽快改掉,防止痛风找上门。

常吃高嘌呤食物

夏日,人们喜欢喝啤酒吃小海鲜,殊不知这些都是高嘌呤食物。常见的高嘌呤食物还有动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、小鱼干、牡蛎、蛤蜊、浓肉汁、浓鸡汤及鱼汤、火锅汤。

虽然源于食物合成的尿酸仅占体内总尿酸的20%,但严格控制高嘌呤食物可降低血尿酸水平,改善高尿酸血症,防止痛风急性发作。

高盐饮食

《中国居民膳食指南(2022)》

推荐成年人每天摄入食盐不超过5克。食盐摄入过多后尿钠增加,在肾内与尿酸结合为尿酸钠,后者易沉积于肾脏,造成肾脏损害。

日常烹饪减少食盐的添加,包括加工食品(如卤肉、熏鸡、烤鸭等)、预包装食品(如薯片、方便面、火腿、粉肠等)、调味料(如鸡精、味精、生抽、老抽、酱油、甜面酱、番茄酱等)中的“隐形盐”。

高脂饮食

70%痛风病人伴有高脂血症。因高脂饮食同样可使尿酸排泄减少,而导致血尿酸增高。

制备低脂肪膳食可用蒸、煮、拌等少油的烹调方法;肉汤类应在冷却后除去上面的脂肪层;不吃肥肉、剔除鸡皮;选用低脂或脱脂奶制品;少用动物脂肪,限量食用植物油。禁食肥

肉、动物内脏、人造黄油、奶油点心等。

酗酒

各种酒类中的乙醇代谢可使乳酸浓度增高,抑制肾脏对尿酸的排泄,同时乙醇促进嘌呤的分解使尿酸增高,酗酒如与饥饿同时存在,常是痛风急性发作的诱因,应严格限制饮酒。

饮水不足

因尿酸的水溶性较低,长期饮水不足可导致尿液浓缩,不利于尿酸的排出,导致尿酸盐的形成和沉积,往往诱发痛风发作。

每日至少饮水1500-1700毫升,确保足够的尿量,促进尿酸的排出。首选白开水,不能用含糖饮料或浓茶代替正常饮水。睡前或半夜适量饮水,确保尿量,预防尿路结石。

高春海