

愛吃火鍋，小心痛風

資料來源：行政院衛生署 食品藥物管理局

天氣漸漸轉涼，又是吃火鍋的好時機。各式各樣湯頭火鍋也如雨後春筍般紛紛出爐。喝著熱騰騰的高湯暖暖身子，另外也可能不知不覺吃了較多的肉類、海鮮及各式菇類，這就是所謂的抗寒首部曲…。

但，值得注意的事，痛風是冬天的好發季節！那麼這跟吃火鍋有何關連呢？吃火鍋時青菜吃的少，肉類及海鮮及各式菇類攝取過多，加上許多的湯底都會用大骨熬煮，這些食材含普林量高，一餐吃下來很有可能引起尿酸過高、痛風等症狀。其實普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，就是尿酸過高的現象，稱為高尿酸血症。當過多的普林代謝出過多的尿酸排不出體外，就會漸漸沉積在關節處，造成紅腫發炎、疼痛，就是我們常說的「痛風」。另外據文獻報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。

高普林食物含量表：

| | |
|-----------------------------------|---|
| 高普林食物 (150-1000 毫克 /100 公克) | <ol style="list-style-type: none">1. 發芽豆類、黃豆。2. 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等內臟。3. 白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。4. 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。5. 小魚干、扁魚干。6. 豆苗、黃豆芽、蘆筍。7. 紫菜、香菇。8. 肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。9. 酵母粉。 |
|-----------------------------------|---|

其實只要平日飲食注意均衡攝取各類食物，改變不良的飲食習慣、不特定偏愛某一類食物，並多喝水、多吃蔬果幫助排除體內廢物，就不怕太多普林引起疾病。

