

为什么尿酸高的年轻人那么多?

有相关资料显示,近年来我国年轻男性的高尿酸血症发病率一路上升,连年轻女性中尿酸超标的人也越来越多。尿酸水平普遍上升的趋势,必然与不健康的体质和错误生活方式有关。那么,什么因素会引起尿酸水平升高呢?其中,饮食不合理就是引起尿酸升高的主要因素之一。

15个容易造成尿酸升高的生活习惯

- 1.爱喝含糖饮料。包括含糖糖、含糖葡萄浆、含糖的饮料。果汁饮料、甜味奶茶等也都在含糖饮料的范围内。
- 2.喝大量果汁(包括100%果汁)。
- 3.爱吃各种甜食、甜点、糖果、甜味烘焙食品(甜饼干、甜面包、曲奇等)。
- 4.爱喝酒,包括啤酒,也包括白酒,以及过量的红葡萄酒。
- 5.喜欢吃海鲜河鲜。包括贝类、牡蛎、鱼类、螃蟹、虾、沙丁鱼、凤尾鱼等等。
- 6.爱吃高嘌呤含量的动物内脏。
- 7.吃很多烤肉、烧烤肉类。
- 8.日常吃过多的牛肉、羊肉、猪肉等。
- 9.吃过多的加工肉制品,如火腿、培根、咸肉、香肠等。
- 10.吃蔬菜、薯类、杂粮、奶类太少,钾钙镁元素摄入不足。
- 11.吃得过咸,长期钠过量。
- 12.吃碳水化合物过少,或长时间生酮减肥。
- 13.经常节食减肥,长期半饥饿状态。
- 14.运动不足,肌肉软弱。
- 15.运动/劳动强度过大,常常处于应激状态。

大家看看,自己或高尿酸血症的家人中了几条呢?

三大饮食结构容易造成尿酸升高

通过以上15个饮食习惯,如果总结一下,从饮食角度来说,容易造成尿酸水平上升的有几个方面的机制——

- 1.吃糖太多,如甜饮料、纯果汁等。研究证实,过多摄入果糖不仅会导致胰岛素抵抗,而且会造成尿酸代谢紊乱。大量喝甜饮料,是摄入过多果糖的最佳方式。
- 2.我国古代并没有喝甜饮料的习惯,用餐时只喝汤或茶,不喝甜饮料。90年代之后,国外的甜饮料逐渐进入中国,在强大的商业推广力量作用下,喝甜饮料逐渐成为一种消费习惯,特别是在餐馆用餐、成人聚会时,都会给小孩子点些甜饮料。因为孩子天生喜欢甜味,对甜饮料很容易产生迷恋。



这里还必须说一句,纯果汁的含糖量,比很多甜饮料还要高。一杯果汁,往往就纳入了两三个苹果/梨/桃/橙子中的糖分,而喝两杯果汁是非常轻松愉快的。所以,用果汁替代水果极易引起糖分摄入过量。

可能有人问:水果还能不能吃呢?能吃。膳食指南建议每天200-350克的水果,在这个数量范围的前提下,不会引入过多的果糖,也不会引起尿酸水平过高。但是,如果一天吃两三斤水果,那么果糖的总量就会过多,恐怕也是一样值得担心的。

此外,近年来,由于淀粉糖工业的发展,果糖生产数量增加,很多甜点心、甜食都乐于直接使用“结晶果糖”。

果糖具有良好的吸湿性,又有宜人的清甜味,很快进入了各种糕点和柔软糕点中,也被奶茶店和甜品店所乐用。

不易结晶的蜂蜜,也是果糖的密集来源。一些甜味食物以蜂蜜为甜味来源,同样会引入果糖。

因此,从饮料之外的各种甜味食品中吃进去的果糖数量,也呈现出越来越多的趋势。

2.鱼肉海鲜越来越多,蔬菜、薯类、杂粮越来越少。

研究证实,水产动物和红肉类食物吃得太多,和高尿酸血症和痛风的风险有正相关性。

由于孩子们是家庭里的宝贝,从小各种动物性食品充足供应,拿肉、鱼、虾当饭吃的孩子不在少数,而鱼、肉、海鲜、河鲜等食物的嘌呤含量远高于粮食类主

食和蔬菜水果,这是人所共知的。同时,它们给身体的酸负荷也比较高。最近有研究发现,食物酸负荷与高尿酸血症的风险有所关联。

与此同时,给膳食提供大量钾元素的食物,蔬菜、薯类和全谷物,摄入量是严重不足的。很多孩子不爱吃蔬菜,每餐吃的量非常小。除了薯条薯片之类油炸、烤制食品,蒸煮烹调的甘薯、土豆、山药等薯类也很少,粮食只吃白米白面,这样就无法达到营养平衡状态。

3.碳水化合物太少,身体能量不足,甚至是饥饿。

食物不足时,身体只能分解自体组织来供应能量,而组织细胞的分解会产生嘌呤,造成内源性尿酸产生增加。

碳水化合物不足时,身体快速降解脂肪,却不能把它们氧化成二氧化碳和水,就会产生过多的酮体,从而造成身体处理和排出尿酸的能力下降。

原本没有达到肥胖状态的人,却采取极低碳水化合物饮食,包括生酮饮食,可能会给身体带来高尿酸血症的风险。在肥胖状态下,暂时的低能量饮食或低碳水化合物饮食可能会降低肥胖水平,而减脂本身是有益于预防代谢紊乱的。但是,如果人没有达到肥胖标准,原来也没有明显的代谢紊乱问题,那么低碳水化合物减肥就是弊大于利的,反而会扰乱嘌呤代谢。

我们常见到这样的案例,有些女生原本身体健康,只是正常的丰满状态,没有达到肥胖标准,却采用饥饿减肥或极低碳水化合物减肥的方法,大幅度减少

主食,甚至不吃主食,结果反而造成抗病力下降、月经不调、胰岛素抵抗,甚至是高尿酸血症。在恢复正常吃主食,并温和运动之后,尿酸水平逐渐回归到正常状态。

改善尿酸水平的15个建议

我们学校的体育教学部每学期都开设减脂班,我给这些学生在饮食方面有一些指导建议,也分享给大家参考:

- 1.尽量不吃加油、加盐、加糖的零食。
- 2.多吃各种少油烹调的蔬菜,每天吃两份绿叶菜,额外买一些番茄、黄瓜、生菜等可生食蔬菜,配着饭菜不加油盐直接食用。
- 3.主食可限量,但每餐至少要吃50克干重的量(所谓的“一两饭”)。运动量大后感觉特别疲劳时,可以增加主食的量,以促进肌肉恢复。
- 4.尽量吃原味的主食,不吃加了油盐的饼、烧饼之类的点心,也不吃面包和点心等烘焙食品。
- 5.每天定时定量早餐。加喝一盒自己买的牛奶(牛奶比豆浆有益控尿酸)。
- 6.不喝甜饮料(包括代糖饮料),不喝果汁,不喝奶茶,不喝加糖的咖啡。
- 7.吃饭时专心体会食物的饱感,不看手机。
- 8.晚餐后尽量不吃东西。
- 9.两餐之间饿了可以喝脱脂奶,吃少量水果,但水果每天不超过400克(带皮核重)。
- 10.饭后半小时之内不坐下,而是散步或做站着的工作。
- 11.优先选择减油减盐的菜肴。如果吃一个浓味的菜,要用少油无盐的菜来平衡。
- 12.不吃加油、盐、糖的花色主食,只吃原味。
- 13.每天吃燕麦片、杂粮饭、全麦馒头之类的全谷主食。小米、糙米、燕麦等全谷物的嘌呤含量并不高。建议购买即食燕麦片,早餐自己冲一碗,替代白米粥。
- 14.餐前喝一碗不加盐的汤,或一杯白水,先吃一小碗蔬菜,再吃半份其他菜肴,最后吃米饭、馒头等主食。
- 15.减轻压力,避免熬夜,晚上尽量早点睡觉。

如果尿酸高到比较严重的程度,甚至发作痛风,建议求医治疗。但无论是是否服药治疗,饮食和生活方式的配合都是重要措施。趁着年轻恢复能力较强,一定要坚持健康饮食和适度运动,让尿酸水平回归正常范围,身体代谢重新回到活力满满的状态。

秋冬季呼吸道疾病高发 一组数字告诉你孩子如何“吃”出免疫力

秋冬季是呼吸道疾病的高发季节。深圳市龙华区人民医院临床营养科主任医师刘晓军在接受记者采访时表示,提高免疫力是降低儿童呼吸道感染风险的关键。如何通过饮食提高孩子免疫力?刘晓军给出如下建议。

每日摄入12种以上食物

提高免疫力不能只吃某一种食物,只有食物多样,均衡合理,才能有利于健康。建议每日吃到12种以上食物,每周最好达到25种,包括谷薯类、蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶类、豆类和坚果等。

每餐深色蔬菜占1/2以上

多选择新鲜蔬果、全谷物、大豆类食物,做到餐餐有蔬菜,其中深色蔬菜占一半以上。适当多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿等深色蔬菜,以及菇类、木耳、海带等菌藻类食物。

不同年龄段的儿童青少年蔬菜和水果摄入量有所不同:

- 2至5岁,每日100至300克。
- 6至9岁,每日至少350克。
- 10岁以上,每日至少400克。

优质蛋白质的5个来源

优质蛋白质是人体免疫系统构建的物质基础,鸡蛋、肉类、奶制品、鱼类、豆制品都是重要的优质蛋白质来源。其中,建议:

- 2至5岁儿童,每日摄入50克鸡蛋,50至75克禽畜鱼类,350至500毫升奶或相当量的奶制品。
- 6至17岁儿童青少年在此基础上,每日增加摄入25至75克禽畜鱼类。

优选5种健康烹调方式

合理选择烹调方式,有利于减少维生素、矿物质等营养素的流失,提升机体对各种营养物质的吸收效率,帮助维持免疫系统的正常运转。建议采用蒸煮炖或快炒、白灼等烹调方式,不建议煎炸烤。

三餐定时定量

一日三餐最好定时定量,不要过饥或过饱。另外,可根据孩子的感受适当加餐,加餐要选择易消化的食物,如酸奶、豆粥、燕麦粥、小片的面包以及水果。如果晚餐后加餐,最好离睡觉1小时以上,不要食用含水量太大的食物。

本版据人民网

盘点关于油的几个误区

“减油”是“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为主题的全民健康生活方式行动中的一项重要内容。对于“减油”,快来看看你还有哪些认识误区?

误区一 动物油没有植物油健康最好不要吃?

烹调油根据来源可以分为植物油和动物油,常见的植物油包括豆油、花生油、菜籽油、玉米油、葵花籽油、亚麻籽油、橄榄油等;常见的动物油包括猪油、牛油、羊油等。

植物油和动物油最大的区别在于,植物油不饱和脂肪酸含量比较高,动物油饱和脂肪酸含量较高。摄入过多饱和脂肪酸,可能增加血液中胆固醇含量,增加心血管疾病患病风险。

选择植物油还是动物油,关键要看个人日常膳食组成。如果平时吃猪肉、牛肉、羊肉比较多,建议烹调油尽量选择植物油;如果平时素食比较多,也可以适量使用动物油烹饪。

特别注意,要减少加工零食和油炸香脆食品摄入,常温下“脆”和“酥”的食品如薯条、土豆片、饼干、蛋糕、加工肉制品,可能由棕榈油等制作。

油炸食品风味虽好,但是高温油炸会导致营养损失,产生致癌物,难以消化,影响智力,增加罹患心血管病的风险,偶尔品尝一下,但不能经常吃,而且一次不宜吃得太多,吃完后应多吃富含维生素C或纤维素的新鲜水果、蔬菜。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐日常饱和脂肪酸摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。

误区二 食用油只提供能量吃的量应该越少越好?

这个说法是不准确的,食用油除了提供能量,还有其他营养功能。食用植物油的主要营养成分是脂肪、维

生素E、植物固醇。脂肪又称甘油三酯,约占食用油的99%以上,是人体重要的供能物质。甘油三酯是甘油(约10%)和脂肪酸(约90%)组成的。脂肪酸种类很多,不同品种植物油脂肪酸种类和含量不同,营养也不相同,有些脂肪酸是人体必不可少而又自身又不能合成的,如亚油酸和α-亚麻酸,主要从植物油中摄入。

植物油不仅能为人体提供能量,而且在烹调中赋予食物特殊的色、香、味,增进食欲,增强饱腹感,节省蛋白质,适量摄入能够满足生理需要,促进维生素A、维生素E等脂溶性维生素吸收和利用,对维持人体健康发挥重要作用。

因此,烹调油不是吃得越少越好,而应该适量摄入,《中国居民膳食指南(2022)》推荐的食用量是每人每天25-30克。

误区三 反式脂肪酸不好一点都不能吃吗?

脂肪酸包括顺式和反式两类,反式脂肪酸有三个来源: 1.来源于天然食物,如牛羊的肉、脂肪、乳和乳制品,植物油中也含有一定量的反式脂肪酸。

2.植物油氢化和精炼过程中会产生。

3.食物煎炒烹炸过程中油温过高且时间过长。常用植物油的脂肪酸大多属于顺式脂肪酸。

反式脂肪酸摄入过量会增加动脉粥样硬化性冠心病的风险,而且一点也不吃几乎做不到,因为牛羊肉和奶制品及植物油中都有。

因此《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成人每日摄入量不宜超过2克。减少反式脂肪酸摄入有几个小窍门:

- 1.烹饪过程中控制食用油的使用量,避免油温过高和反复油炸煎炒。
- 2.购买包装食品注意看营养标签,尽量选择不含反式脂肪酸或含量低的食物。



为什么芋头是「炖肉伴侣」?

秋季,绵柔香糯的芋头陆续上市,希望这种食物能为大家餐桌上的常客,因为吃芋头益处非常多。如果你比较爱吃肉,那么推荐你在炖肉的时候放点芋头一起烹饪,因为芋头算得上是最好的“炖肉伴侣”了。

芋头的三大功效

1.能补充膳食纤维 “搬走胆固醇”

芋头总膳食纤维含量达4.1克/100克,而且多为可溶性膳食纤维,不仅有增加饱腹感、促排便、减缓血糖上升等作用,还能帮助我们把体内多余的脂肪和胆固醇排出去,延缓人体对能量的吸收,使人体不至于在短期内迅速发胖。

因为芋头能“搬走胆固醇”,所以常吃芋头对血脂调控非常有利。建议高血脂和冠心病患者常吃芋头。

2.钾含量高 能帮助调节血压

吃芋头还有辅助调节血压的作用,芋头中钾含量达317毫克/100克。大家都知道吃盐太多容易高血压,因为钠离子会升高血压。而钾离子有助于身体将盐排出,同时还能平稳甚至降低血压(肾功能异常者或正在服用影响钾离子排出的药物等特殊人群,饮食遵医嘱)。

3.富含能吸附油脂的结构

芋头非常适合与肉搭配吃,因为芋头里富含能够吸附油脂的结构,还有一些黏性物质,比如黏液蛋白,与肉混搭在一起的烹调过程中,可以通过这些物质吸附油脂,所以芋头又叫“炖肉伴侣”。

市面上有大芋头和小芋头,大芋头一般是荔浦芋头,小芋头一般是毛芋。小芋头适合蒸着吃,大芋头更适合炖肉,因为大芋头吸走的油量更多。

芋头单吃有益 但和肉炖后不建议多吃

如果是单吃芋头,对心血管的健康肯定是利大于弊的;但如果是把芋头和肉炖在一起,再吃芋头就要考虑到有可能油脂摄入会超标。所以朋友们可以根据自己身体的实际情况,来决定炖肉之后的芋头要不要吃,吃多少。

芋头虽好但算主食 不推荐当菜吃

芋头淀粉含量高,如果把芋头当蔬菜食用,这样做容易导致能量摄入超标,更容易催肥。芋头是薯类,应归到主食的范畴,膳食指南推荐一般成人每天摄入50-100克薯类,这里指的是生重。