



为什么尿酸高的年轻人那么多?

不让尿酸影响你的生活,记住这15个建议

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。2019年痛风治疗指南数据 displays,我国的高尿酸血症人群达到了人口基数的13.3%,有近2亿人出现了尿酸异常,威胁着国人健康。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,什么因素会引起血尿酸水平升高呢?其中,饮食不合理就是引起尿酸升高的重要因素之一。造成尿酸高的原因有哪些?我们应该如何改变生活习惯,进而改善尿酸水平呢?一起来看健康问诊带来的专家指导意见。

蔡富根/整理

15个容易造成尿酸升高的生活习惯

1.爱喝含糖饮料。包括含蔗糖、含果葡糖浆、含果糖的饮料。果汁饮料、甜味奶茶等也都在含糖饮料的范围里。



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、鱼子、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。

改善尿酸水平的15个建议

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.主食可控量,但每餐至少要吃到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、烧饼之类的面点,也不吃面包和点心等烘焙食品。

5.每天定时定量早餐。加喝一杯自己买的牛奶(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。但无论是否服药治疗,饮食和生活方式的配合都是重要措施。趁着关节和器官还没有受到实质性的伤害,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。

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,容易造成血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。大瓶喝甜饮料,是摄入过多果糖的最佳方式。

我国古代并没有喝甜饮料的习惯,用餐时只喝汤或茶,不喝加糖饮料。两餐之间只喝水和茶,也不喝甜饮料。上世纪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,都会给小孩子点点甜饮料。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。膳食指南建议每天食用200~350克的水果,在这个范围内,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、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,很快进入了各种糊粉食物和柔软糕点当中,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,却采纳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,而减脂本身是有助于预防代谢紊乱的。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。