



臺北市立聯合醫院護理指導 痛風食療方



100年04月25日制訂
108年03月21日六修

壹、痛風定義

痛風是現代社會常見的文明病之一，患者是因為血中的尿酸濃度過高，使得尿酸沉積在關節中，造成關節紅腫發炎。而人體尿酸的來源，則是由普林（Purine）這種物質經過身體的代謝後所產生，所以痛風病人應避免攝取普林含量過高的食物。

貳、痛風食療方：

- 一、薏仁粥：薏仁有利水去濕、促進尿酸排泄的功用。痛風患者可取等重量的薏仁和白米，熬煮成粥，一天食用兩碗。
- 二、絲瓜粥：絲瓜有清熱解毒通絡的功效。取絲瓜五十克、米一百克，先用米煮粥，粥將要熟時加入絲瓜切塊，煮熟後食用，每日兩次。常腹瀉的人不適合吃絲瓜。
- 三、車前子梨：車前子是一味利水除濕的中藥，也有排泄尿酸的功能。取車前子五公克、梨一個，洗淨後一同放入碗中在冰箱裡冰一天。次日取出，梨子削皮後同車前子一起食用。
另外冬瓜、苦瓜也都有清熱除濕的作用，也可作為痛風病人的食療品。如果痛風患者在飲食控制一段時間後，尿酸仍然偏高，且痛風也常發作，就可能需要服用藥物了。中藥、西藥都能夠降低尿酸，民眾若有需要，應找合格的醫師開立處方。

參、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路530號

中醫中心：臺北市萬華區昆明街100號

電話：02-25916681-1112

電話：02-23887088-3121