

# 出现3个高尿酸症状别硬撑

## 常吃4种食物有助降尿酸

不知从何时起，尿酸过高竟然如今不再是“老年病”，原本都是“大叔”、“大爷”才会得的痛风毛病，在“小伙子”中也变得很常见了。一般情况下除了去医院进行专门的尿酸检测，否则我们很难发现自己的尿酸是否超过了规定的正常水平。很多人都是在确诊患上了痛风毛病之后才知道自己尿酸高，可以说尿酸是确诊痛风的重要标准。

还有一部分人在体检时会发现自己的尿酸虽然超过了正常指标，却并没痛风的症状。因此，很多非痛风患者对于自己的尿酸值都并不是很在意的，但作为高尿酸血症患者并不是只有患上痛风才算是大事情，如果出现了下面的3个症状，同样应该要引起大家注意了。



本版图片来自网络

如果出现了下面的3个症状，要引起注意。

### 下肢及眼睑水肿

很多痛风患者的发病都是在夜晚，那是因为在夜晚人体的尿酸值会达到一个顶峰，特别是高尿酸人群。

由于晚间尿酸升高，很容易造成肾脏堵塞，这时身体中的水分就得不到很好的排泄，长时间停留在身体中，使人体出现水肿情况。

一旦出现水肿，以下肢和眼睑最为严重，非常容易就能看出来。

### 疲沓口干

尿酸过高也会出现口干情况，甚至有些人明明刚喝完水，却仍觉得口渴，如果出现这种情况需要人们检查一下肾脏。

因为肾脏是人体中的排毒卫士，而水可以很好的帮助它完成身体的新陈代谢，长时间出现刚喝完水却仍口干的情况，很可能是肾脏出了问题。

### 腰部疼痛

尿酸过高不但会给肾脏造成一定负担，对于腰部也会形成重负，很可能会造成腰部剧烈疼痛，甚至还会出现无法入睡的情况。

严重者还有可能会患上肾结石，需要人们高度关注。

虽然说尿酸高的危害很多，但如果已经患上了高尿酸血症，要怎样才能降低体内的尿酸值呢？

其实造成人们尿酸高的原因有很多，除了不健康的作息习惯，很大可能是因为人们食用高嘌呤食物过多的原因。

### 这四种食物有益处

由于嘌呤是人们体内尿酸升高的一大元凶，而要想平衡人们体

内的尿酸指标，可以常吃下面这四种食物，不但可以增加营养，同样能够助大家降低尿酸指标。

**茼蒿**：茼蒿中富含非常丰富的矿物质，多吃茼蒿可以帮助人体消除水肿。茼蒿属于碱性食物，人们在吃了茼蒿后，会给人体带来大量的碱性物质，而碱性物质恰好可以和尿酸中的酸性物质相互抵消，能够很好的降低人体中的尿酸。

**莼菜**：莼菜又叫空心菜。是中国南方农村很常见的一种菜。这种菜富含非常丰富的纤维，又有利尿的功效，可以很好的帮助人体排出毒素。此外，莼菜也属于碱性食物，能够中和高尿酸人体的酸性成分，有效减少高尿酸血症患者身体中的酸性含量。

**柠檬**：很多人都觉得柠檬作为食品实在是太酸了，但是大家却不知道，虽然柠檬食用很酸，却是一种碱性食物。因为柠檬中含有非常丰富的维生素C，因此将其挤成汁水食用，对于抗衰老、增强人体的抵抗力、降血脂都有奇效，而对于有效的降低尿酸同样有着很好的作用。

**番茄**：番茄不但是富含钾元素的降压食品，同时也是一种利尿食品。因此多食西红柿可以促进人体尿酸的排出，并且对于中和尿液中的酸性物质也起着一定作用。

作为“三高”之后的第四高，高尿酸血症依然给人类健康带来较大威胁。要想预防或控制此病，唯有保持良好饮食和运动习惯。

而本身作为尿酸“高危人群”，要想避免痛风来找，对于合并“三高”、冠心病、肥胖等疾病，或者存在烟酒嗜好的“高危人群”。

若尿酸超过420这个数，咱们应该在医生指导下接受正确规范的治疗。

来源：搜狐

## 膳食纤维可防结直肠癌？有点道理

经常能看到各类辟谣，一些被我们奉为“防癌圣品”的食物，其作用好像没有想象得那么大。但在大家的印象中，谷物和粗粮好像对于预防结直肠癌作用是很大的。实际情况如何呢？其实，食物中的膳食纤维不仅仅是重要的营养成分，而且还具有一定的防病治病功能，可以适当多吃一些。

膳食纤维其实是碳水化合物的种，是不容易被消化的多糖成分，可分为可溶性和非可溶性纤维。可溶性膳食纤维是可在水中溶解，吸水会膨胀，并且可以被大肠中微生物酵解的一类纤维，主要是果胶、植物胶等，多存在于蔬菜、水果、全谷类、豆类等食物中。非可溶性膳食纤维是不能溶于水的膳食纤维，纤维素、半纤维素和木质素是三种常见的非水溶性纤维，主要存在于植物表皮和未加工的麸质、全麦、谷物、豆类、根茎类、果皮等食物中。

2017年，世界癌症研究基金会在研究报告中指出，富含膳食纤维的食物“很有可能”可以预防结直肠癌的发生。要知道，这已经属于非常高的评价了。

实际上，高膳食纤维饮食是否真能降低结直肠癌的发生仍存在着争议。一方面，有分析结果显示富含膳食纤维的食物可以降低17%的结直肠癌风险。另外一些学者认为，摄入膳食纤维不能降低患结直肠癌的风险性。也有研究认为，患结直肠癌风险性与摄入膳食纤维增加无关。而有的研究结论甚至认为膳食纤维能预防结直肠癌的观点已误导人们多年，过多摄入膳食纤维对身体有害。

首先，膳食纤维不仅仅是重要的营养成分，而且还具有防病治病的功能。例如适量摄入膳食纤维可

以抑制血清胆固醇的吸收，降低血清胆固醇的浓度，从而降低血脂和预防心脑血管病；其次，增加食物中纤维素的含量，可减少餐后血糖及胰岛素的浓度，从而降低糖尿病的发生率；膳食纤维还可以通过吸收水分，增加粪便的重量来抑制结直肠癌的发生。

膳食纤维抑制结直肠癌的发生机制包括多个方面：

①由于膳食纤维的吸水性较强，吸收大量的水分后，会相应地增加粪便的体积和重量，从而从客观上稀释了肠内致癌物质的浓度，降低了癌症发生的可能性。

②纤维素能使排出的粪便量多，缩短食物及残渣通过胃黏膜的运转时间，加快肠腔内毒素的通过。低纤维膳食使结肠运转的时间增加，部分原因是结肠中胆汁池的增大。

③膳食纤维可以通过多种方式抑制致癌物质对细菌的作用，包括抑制致癌物质的形成、抑制致癌物质的活性及致癌物质与组织接触后发挥抑制作用等。

④膳食纤维可以促进胆汁酸的代谢。胆汁酸被认为是最有可能的结直肠癌的病原，在结直肠癌的发生中起着关键的作用。

⑤可吸附肠道内的促癌物质。

植物性食物是纤维素的主要来源，在豆类、水果、粗粮、菌藻、坚果类的食物中含量较多。每100克的食物里膳食纤维含量高于2克的都是高纤维食物，越天然的食物膳食纤维保存得越多。世界卫生组织和我国的营养学会推荐我们每天最好是摄入25—30克膳食纤维。

到底怎么吃？建议您，适当多吃点，按克计算那真的没法活了。

来源：北京青年报