

餐桌上的“嘌呤大户”“胆固醇大户”被揪出 豆浆、鸡蛋排不上号！

不想痛风、脑梗这些“狠菜”尽早撤下

现在的人什么都不高，唯有“四高”。可不是什么高收入、高情商、高智商和高颜值，而是高血压、高血糖、高血脂以及高尿酸。这4项指标，是体检中最常见的异常指标。都说“病从口入”，长期吃太多嘌呤含量高的食物，会引起血尿酸水平升高，而胆固醇摄入过多，则会使得血液中的脂质含量过高。

来扒一扒餐桌上的“嘌呤大户”“胆固醇大户”，不想痛风、肾病或血栓、脑梗缠上你，千万嘴下留情！

本版图片来自网络



“嘌呤大户”“胆固醇大户”被揪出 豆浆、鸡蛋排不上号

1. 动物内脏

涮毛肚、烫鸭肠、溜肝尖、爆肚丝……在国人的餐桌上，动物内脏独占一席之地，很多人都对它上了头，简直是“爱不释口”。

但曾有研究测定过174种动物性食物，以及190种植物性食物的嘌呤含量。

结果发现，动物内脏是妥妥的“嘌呤大户”。嘌呤含量大于150mg/100g的食物，已经属于高嘌呤食物，而100g猪肝的嘌呤，高达275mg！

除此之外，动物内脏的胆固醇含量也是杠杠的，平均100g中含有200-400mg胆固醇，肝脏的胆固醇含量通常是瘦肉（猪瘦肉81mg/100g）的3-4倍。

而动物脑更是其中的佼佼者，100g猪脑的胆固醇含量竟高达2571mg。

2. 鱼虾蟹贝

不少人认为，鱼虾蟹贝热量低不长肉，味道还特鲜美，因此常常可劲吃、炫不停。

其实，大部分甲壳类水产品都属于高嘌呤食物，比如贻贝、生蚝、皮皮虾、牡蛎、扇贝等，贻贝的嘌呤含量十分高，达413.5mg/100g，比猪肝还厉害。

而且，很多人不知道，鲍鱼、蛏子、鱿鱼等甲壳类和软体类水产品，胆固醇含量也相当高，新鲜或泡发的鲜鱿鱼中，胆固醇含量与动物内脏差不了多少。

尤其是其干制品，100g鱿鱼干的胆固醇含量高达871mg，你可别再把它当作健康又低脂的解馋小零食了。

3. 老火汤

很多家庭都有饭前或饭后喝碗汤的习惯，两广地区更是“宁可食无菜，不可食无汤”，不可谓不痴迷。

特别是炖上好几个小时、奶白浓郁的老火汤，大家都觉得倍有营养。

而实际上，汤的营养和煲汤时长没有关系，汤料中的营养并不会持续析出。老火汤虽然美味，但既补不了钙，蛋白质也不多。

奶白色的汤看着营养，其实不过是乳化后的脂肪，嘌呤和胆固醇含量都是杠杠的。而且，随着炖煮时间的增加，还可能使汤的营养流失、口感变差。

一般来说，炖煮鱼汤最好控制在1小时以内，而鸡汤、排骨汤等等肉汤，则不宜超过2小时。

关于痛风的3大传闻
竟没有一个是真的

1. 不痛就不用怕高尿酸？

入秋后进入了痛风的高发季节。肯定有人会疑惑，如果尿酸高没有导致痛风，那是不是就万事大吉，该吃吃该喝喝了呢？

千万别侥幸！高尿酸会不会发展成痛风，因人而异，但血尿酸越高就越容易形成尿酸盐，发生痛风的可能性也就越大。

更何况，高尿酸带来的危害可远不止痛风，尿酸盐或许暂时没有让你体验何为“痛不欲生”，但很可能正悄悄摧垮你的身体。

2. 豆浆是“痛风祸首”？

我们都知道，大豆是妥妥的高嘌呤食物，100g干大豆的嘌呤钙含量高达186-218mg。

因此，很多人担心，豆制品的嘌呤含量也会很高。

其实，大豆在做成豆浆、豆花、豆腐等过程中，嘌呤也会不断稀释、损失。豆浆属于低嘌呤食物，每100g的含量低于75mg。

《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识》明确指出，鼓励蔬菜、奶制品、鸡蛋的摄入，可以适当补充豆类以及豆制品。

尿酸高的人，无论是痛风还是高尿酸血症，都可以适量喝豆浆。但如果喝了豆浆后诱发急性痛风，就要少吃或不吃，可能你对豆制品的敏感度比较高。

3. 高胆固醇不能吃鸡蛋？

《中国居民膳食指南（2022）》建议，蛋类摄入要适量，成年人每周最好吃300g-350g蛋类（大概7个鸡蛋）。

此外，还特别指出了“吃鸡蛋不弃蛋黄”，毕竟，蛋黄富含钙、磷、维生素D等人体必需营养素。

《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》则建议，健康成年人每周摄入3-6个鸡蛋，可使患心血管疾病的风险相对较低。

而对于患有高胆固醇血症、冠心病、脑血管疾病，以及存在这些疾病高风险的人来说，鸡蛋其实也完全可以吃，只不过要注意控制好量，每周最好不超过4个。

来源：家庭医生杂志

尿酸高、胆固醇高的人究竟应该怎么吃？

中华医学会的《高尿酸血症和痛风治疗的中国专家共识》建议，已有痛风、高尿酸血症的人群，具有代谢性和心血管危险因素的人群，以及中老年人群，饮食应以低嘌呤食物为主。

嘌呤存在于细胞核中，任何食物或多或少都含有嘌呤，具体可以参考左下表格：

对于痛风和高尿酸患者而言，应完全避免高嘌呤饮食，严格限量中嘌呤饮食，常吃低嘌呤食物。在痛风发作期，选择低嘌呤饮食；在尿酸平稳期，则可适当吃些中嘌呤食物。

体内胆固醇过多，容易阻塞血管，导致血管硬化。

研究显示，血浆胆固醇含量每升高1.03mmol/L，致死性缺血性脑卒中的相对危险性会增加1%；血清总胆固醇水平上升1%，冠心病风险就增加2%-3%，还会增加骨质疏

松、肾脏病变、前列腺癌等疾病风险！

国家卫健委发布的《成人高脂血症营养指南（2023年版）》指出，高脂血人群可适当多吃富含植物甾醇的食物，每日可摄入2g左右植物甾醇。

那么，哪些食物富含植物甾醇呢？主要有以下4类：

◎仁：杏仁、花生仁，以及部分坚果的仁。

◎谷：全麦、薏米、小米、玉米等谷物。

◎豆：黄豆、青豆、黑豆等豆类。

◎油：稻米油、花生油、玉米油、芝麻油、葵花籽油等。

另外，洋葱、香菇以及深色蔬菜等，也含有丰富的植物甾醇，每天吃500克这类蔬菜，即可满足植物甾醇的摄入量，还能有效降低5%-10%的血液胆固醇。