

龙虾配啤酒，痛风跟着走？

医生提醒：适可而止 减少高嘌呤类食物摄入



□ 全媒体记者 杨浔

夜幕降临，夜市大排档逐渐热闹起来。油滋滋的烤串在炭火上翻滚，小龙虾在红亮的汤汁里冒泡，冰镇啤酒“嘭”地拉开拉环——这是属于安庆人的夏日限定“快乐套餐”。然而，这份惬意背后，却暗藏着健康危机。

烧烤、小龙虾和啤酒都是高嘌呤食物，搭配食用易导致尿酸增高，加重痛风或是诱发痛风。医生提醒，烧烤、小龙虾和啤酒虽美味，但要适可而止，尽量保持健康饮食习惯，减少高嘌呤类食物摄入。

夜宵“套餐”味美销量旺

7月25日19时，滨江夜市人流如织，食客们在桌旁推杯换盏。记者转了一圈发现，桌上的“主角”是牛羊肉串、大虾、生蚝等各类烧烤，食客们不时喊道：“老板，再来30个串。”“老板，加2瓶啤酒。”

夏季的夜宵少不了小龙虾。在安庆七街，一张张餐桌上冰镇啤酒泡沫翻滚，食客们剥开虾壳，蘸着酱汁大快朵颐，小龙虾壳堆成小山，大家尽情享受夏夜的“味道”。

“加完班想吃夜宵的时候，我首先想到的是烧烤摊。”从事销售工作的周诚是夜市常客，他认为，烧烤摊和大排档的浓浓烟火气，能扫去工作产生的压力。一到夏天，他每周都会约朋友吃两次小龙虾。

“夏天不吃小龙虾，就像白过了。”40岁的出租车司机张师傅

剥完一盘小龙虾，额头沁着汗珠。他坦言自己尿酸偏高，每年夏天会“放纵”几次：“医生说少吃，但是跑一天车，晚上吃顿宵夜感觉舒坦。”

采访中，记者发现，“烤串+啤酒+小龙虾”几乎成为夜市的“黄金搭档”，这样的“套餐”组合让不少摊子生意火爆。

“年轻人爱这一口，我们便推出这样的套餐。”一家烧烤店老板告诉记者，入夏后小龙虾销量激增，每晚能卖出数百斤，搭配啤酒的订单占比超八成。

“黄金搭档”成痛风“推手”

“每周接诊的病人有20多个，其中不乏二三十岁的年轻人。”安庆市立医院内分泌科主任医师黄大祥每周三固定开设高尿酸血症及痛风管理专病门诊，他告诉记者，这些患者普遍存在“高糖饮料、重口味饮食、缺乏运动”等问题，“很多年轻人觉得痛风是老年病，直到疼得走不了路才来就医。”

“痛风是尿酸代谢失衡的‘总爆发’。”黄大祥介绍，人体每日代谢产生尿酸，若摄入过多高嘌呤食物，尿酸生成量会剧增。当尿酸浓度超过血液溶解极限，就会结晶沉积在关节、肾脏等部位，导致其在体内蓄积成“火山”。当沉积达到一定量时，就会引起“火山爆发”，诱发红肿热痛的急性炎症。如果长期不控制，结晶堆积会形成痛风石，甚至导致关节畸形、肾结石、肾衰竭。

“一到夏天，烧烤、小龙虾配啤酒就成为痛风的‘敲门砖’。”黄大祥解释说，小龙虾是一种高蛋白低脂肪的食物，含有大量嘌呤核苷酸，烧烤食材如牛肉、羊肉、海鲜等，通常是中嘌呤及高嘌呤含量食物，而酒精会抑制尿酸排泄，使血尿酸值在短

时间内迅速上升，导致痛风性关节炎急性发作。

“此外，在炎热的天气下，人体通过出汗而迅速流失水分，若未能及时补充水分，可能导致尿酸排泄不足。”黄大祥说，夏季室外高温、室内空调温度过低，造成显著温差，这也使得人体内的尿酸盐在低温条件下更易结晶，并沉积于关节周围。

夏夜吃喝需适量控制

如何既能享受夏夜美味，又能守住健康底线？

黄大祥总结了一份“夏夜吃喝指南”：小龙虾、啤酒可偶尔食用，但建议每周不超过2次；吃小龙虾时，选清蒸、蒜蓉口味更稳妥，每次控制在1斤以内，搭配黄瓜、生菜这些低嘌呤蔬菜；啤酒换成苏打水、柠檬水；吃完别马上躺平，散散步帮尿酸代谢。

“痛风不是‘吃出来的急性病’，而是‘日积月累的健康债’，预防远比治疗重要。”对于日常如何预防痛风，黄大祥建议：首先，要调整饮食结构，减少高嘌呤食物的摄入，如动物内脏、海鲜、肉类等，多吃新鲜蔬菜、全谷物等低嘌呤食物；其次，要控制饮酒，尤其是啤酒，避免酗酒；再者，要多喝水，每天至少饮水2000毫升以上，以促进尿酸排泄；此外，还要保持适当的运动，控制体重，避免过度劳累和精神紧张，注意关节保暖，避免受凉受潮。

“值得注意的是，一些病人认为，关节疼痛时服用药物，关节不痛时就可以停药，这种观点是不正确的。”黄大祥强调，痛风是慢性病，和高血压、糖尿病一样，需长期管理，不规律服药会加速病情恶化，应遵医嘱规律服药，不可擅自停药。

雨水将频繁造访 出门需备好雨伞

本报讯(全媒体记者 程呈)一年中最热的“中伏”今日开启，谁料今年第8号台风“竹节草”却送来了“退烧”的礼物。未来3天，阵雨与雷雨不时出没，最高气温被稳稳按在35℃高温线以下，难耐的暑热将有所收敛。

7月27日夜間，台风“竹节草”减弱后的低压环流在琉球群岛以东洋面再度发展为台风，维持热带风暴的级别，将直奔江浙沪，且存在近海增强的可能。受“竹节草”外围环流影响，安庆上空云层聚拢，水汽充沛。气象部门预计，今起未来三天内，分散性阵雨或雷雨将频繁造访宜城大地，雨水分布不均，局地雨量可达中雨级别。雨伞需常备身侧，以应对突如其来的雨水袭击。与此同时，受台风影响，风力有所增大，28日至30日我市平均风力3~4级，阵风7级左右。

与持续盘踞的高温相比，这波天气变化最令人欣喜之处在于带来体感上的清凉。未来几天最高气温将维持在30℃上下，较前期35℃以上高温的酷热明显缓和。不过，“清凉体验卡”有效期有限。随着“竹节草”影响结束，预计进入8月后，副热带高压将重新掌控大局。届时阳光火力全开，高温热浪将卷土重来，35℃以上炎热天气再度成为常态。

市气象台建议，近期市民外出需做好防降水准备，同时警惕短时强降水、雷电大风等强对流天气。更要未雨绸缪，为8月即将回归的高温天做好防暑降温准备，特别是户外工作者和体质较弱的老人、孩子，防止中暑发生。

今明两天具体天气情况：今日，阴有阵雨或雷雨，部分地区雨量中等，25~30℃；明日，阴有阵雨或雷雨，25~29℃。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要**598元**，出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话：5518686



扫一扫二维码 开启您的专属庆祝之旅