

高尿酸血症：

〔定義〕

男性每 100 毫升血中之尿酸值在 7 毫克以上，女性每 100 毫升血中之尿酸值在 6 毫克以上時，則稱高尿酸血症。

長期高尿酸血症可能引起腎臟病、尿路結石，並常合併有高血脂症、糖尿病及心血管疾病之發生。

〔原因〕

- 攝取富含普林的食物。
- 尿酸的合成增加。
- 腎臟排除尿酸受阻。
- 腸道排除尿酸受阻。

低普林飲食：

〔定義〕

低普林飲食是一種能減少「富含普林食物」的攝取，又能提供足夠營養素的飲食。富含普林的食物包括：內臟類、魚肉類、肉湯、肉汁、胚芽類及乾豆類。

食物的普林含量表

低普林組〈每 100 公克食物含 0~25 毫克普林〉	
類 別	食 物
主食類	米飯、麵條、通心粉、米粉、糯米製品、麥片、冬粉、麵粉、甘薯
肉蛋類	蛋類、豬血
海產類	海參、海蜇皮
蔬菜類	新鮮蔬菜〈中、高普林組除外〉
奶 類	牛奶、羊奶、乳製品、〈乳酪、冰淇淋、布丁〉
水果類	新鮮水果
豆 類	無
其 他	糖、蜂蜜、甜點、果凍、爆玉米花、藕粉、香料、飲料〈果汁、汽水、可樂〉

中普林組〈每 100 公克食物含 25~150 毫克普林〉	
類 別	食 物
主食類	無
肉蛋類	豬、牛之瘦肉、雞、鴨、兔、鵠、火雞、火腿、燻肉、牛舌、牛肚、豬(肚、心、腰、肺、皮、腦)雞(心、鴨腸、骨髓)

海產類	旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、秋目魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蜆仔、鮑魚、魚翅、魚丸
蔬菜類	茼蒿菜、青江菜、花菜、菠菜、蒜、四季豆、扁豆、皇帝豆、海帶、海藻、洋菇、鮑魚菇、筍干、銀耳、金針
奶類	無
水果類	無
豆類	豆漿、豆花、豆腐、豆干、綠豆、紅豆、蠶豆、花生、腰果
其他	栗子、蓮子、杏仁、枸杞

高普林組〈每 100 公克食物含 150~1000 毫克普林〉	
類別	食物
主食類	無
肉蛋類	雞(肝、腸)、鴨肝、豬(肝、脾、腸)、牛肝、肉製品、濃肉汁、濃肉湯、雞精、香腸
海產類	馬加魚、白鯧、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、干貝、小魚干、扁魚干
蔬菜類	蘆筍、香菇、紫菜、黃豆芽、豆苗
奶類	含酵母乳的乳酸飲料(養樂多、健健美)
水果類	無
豆類	黃豆
其他	健素糖、酵母粉