

營養部



跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號中院4樓

電話：(852) 2835 8674

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

金鐘

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座23樓

電話：(852) 2855 6000

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

敬請預約

港島東

養和李樹芳樓

香港筲箕灣阿公岩村道5號5樓

電話：(852) 2917 1150

傳真：(852) 2892 7404

dietitian@hksh-emc.com

www.hksh-emc.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

查詢或預約，歡迎聯絡我們

痛風症



DIET0531.H/C-09-032024

痛風症是因為體內對普林(Purine)代謝失常，血液中尿酸濃度上升，引致尿酸鹽積聚在關節上，而引起發炎疼痛。

以下食物含有較多的普林，日常應減少進食。至於在痛風發病期間，則要避免。

- 內臟(腦、心、腎、肝)
- 貝殼、蝦、蟹、沙甸魚、馬加休
- 肉汁、濃湯、雞精、保衛爾、媽蜜
- 紫菜
- 酒精
- * 全麥類的食物(麥包、麥餅、含麥的穀類早餐)
- * 露筍、椰菜花、菠菜、菇類、青豆
- * 豆類及黃豆製品(豆漿、枝竹、腐竹)

- * 可以適量進食

其他飲食建議

- 適量控制肉/魚/雞的份量
- 每天最少飲用12杯流質

如欲獲得痛風症詳盡的飲食建議，請聯絡營養師。

常見食物的普林含量(每100克)

食物	普林(毫克)	食物	普林(毫克)
黃豆	166.5	雞胸肉	137.4
黑豆	137.4	牛肉	83.7
蠔	239	鴨心	146.9
蝦	137.7	豬肝	229.1
干貝	390	牛肝	169.5
鮑魚	112.4	冬菇	214.5
鰻魚	113.1	紫菜	274

參考資料：黃玲珠教授編，膳食療養學，華杏出版股份有限公司，1992。

