

# Low Purine 低嘌呤飲食



澳門特別行政區政府衛生局  
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

## · 前言 ·

血清尿酸正常值為男性317~454umol/L、  
女性150~350umol/L。

高尿酸血症是由於嘌呤（Purine）代謝失調  
而使體內尿酸蓄積，引致血清尿酸（Urine  
Acid）濃度增高。尿酸最終以結晶形式沉積

在關節內，引起發  
炎疼痛形成痛風  
（Gout）。

藥物雖能增加嘌  
呤的排洩量，但  
需要配合低嘌呤飲食（Low Purine Diet）。



## · 低嘌呤飲食 · （又稱控制尿酸飲食）

患者可根據情況選用以下食物：

- 第一組食物，患者可以任意食用；
- 第二組食物，應酌量選用；
- 第三組食物含高嘌呤，應盡量不食用。

1) 第一組食物（0~25mg  
Purine/100g）隨意選用（如患者  
體重過重，此類食物也要限量）：

- 牛奶、芝士、蛋類、  
五穀、麵包、餅乾、  
果醬、糖果、果汁、  
水果和蔬菜等。



2) 第二組食物（25~150mg  
Purine/100g）酌量選用：

- 肉類：豬、牛、羊等。
- 家禽類、魚類、蟹、蜆、蠔。
- 魚翅、鮑魚、魚丸、鰻魚。
- 豆腐、豆腐干、豆漿、綠豆、紅豆、黑豆。
- 花生、腰果、枸杞、粟子、蓮子、杏仁。
- 金針、銀耳、蒜。
- 烹飪時盡量用少量油、  
少吃煎炸的食物、  
牛油、忌廉、植物  
牛油（Margarine）等。



3) 第三組食物（150~1000mg  
Purine/100g）盡量不食用：

- 豬、牛、羊、家禽的內臟如腦、肝、  
腰、心臟、胰（豬橫利）。
- 沙甸魚、鱈魚、魚卵、蝦、干貝、小  
魚乾、黃豆、硬殼果類。
- 濃肉湯、雞精、酵母粉。
- 豆苗、黃豆芽、蘆筍、香菇等。
- 酒類。



## 注意

- (1) 每天多飲水（最少9~10杯）
- (2) 患者應避免體重過重。
- (3) 尿酸過高者及合併肥胖者須盡快聽  
取醫生的意見。



慢性病防制委員會  
Comissão de Prevenção e Controlo das Doenças Crónicas

