

高尿酸血症及痛風的飲食指引

食物種類	隨意食用	酌量食用	禁止食用
<p>禽畜類</p> 	<p>牛奶、 芝士、 蛋類、</p>	<p>豬、牛、 羊、家禽等。</p>	<p>內臟，肉汁、 濃肉湯、雞精、</p>
<p>海產類</p> 		<p>蟹、蜆、蚝、 魚丸、鰻魚、 魚翅、鮑魚等。</p>	<p>沙甸魚、鯪魚、 魚卵、蝦、干 貝、小魚干</p>
<p>蔬果、菜類</p> 	<p>五穀、麵包、 餅乾、糖果醬、 糖果、果汁、 水果和蔬菜。</p>	<p>豆腐、豆腐干、 綠豆、紅豆、黑豆、 花生、腰果、枸杞、 栗子、蓮子、杏仁、 金針、銀耳、蒜。 烹飪時盡量少油，少 吃煎炸食物，牛油、 忌廉。</p>	<p>酵母粉、豆苗、 黃豆芽、蘆筍、 香菇、黃豆、 硬殼果類。 飲酒</p>



均衡飲食，做個健康的捐血者！

