

吃豆製品會引起尿酸高嗎？

常聽到人問：「吃豆製品會引起尿酸高嗎？」回答之前，我們暫且先了解一下什麼是尿酸？它是如何形成的？什麼樣的狀況是尿酸高呢？又，吃豆類食品真的會造成尿酸升高的現象嗎？還是另有原因？那我們又該如何來拿捏才恰當呢？

先來談談什麼是「尿酸」。動物和植物的細胞是由核蛋白所組成，我們所吃的食物當中，也包含動物及植物二類。這些食物在消化的過程中，核蛋白會先分裂成蛋白質和核酸，接著核酸再進一步分解成普林及其他產物，然後普林再經由肝臟氧化成爲尿酸，最後，大部分的尿酸會經由我們的腎臟排出體外，而另外一小部分則由腸道排泄出去。附帶一提的是，普林也可由身體組織的分解、身體自行氧化合成而得。

再來談談何謂豆類製品（如黃豆、綠豆、紅豆、黑豆等）？早在數千年前，我們的老祖先就拿它來當作食物，並製作成各類豆製食品，在這些食品當中，含有豐富的蛋白質和異黃酮素。而所謂的異黃酮素，是一個化學結構的總稱，很多植物中都含有異黃酮素，這種成分有益人體的抗氧化效果，存在豆類中的異黃酮素主要包括 Genistein 和 Daidzein 兩種。此外，豆類異黃酮素的分布以胚芽的含量最高，又稱爲植物性雌激素，是一種與女性荷爾

吳江慧
瓊珍珍

護理師



蒙非常接近的物質，具備調控女性荷爾蒙的功能。因此就會有人問，到底哪些人才能吃呢？吃豆類食品會不會造成尿酸過高？其實這是根據個人體質來判斷的，這話如何說呢？就拿實際的例子來說，尿酸過高（男性每 100ml 血液中尿酸值在 7mg 以上；女性每 100ml 血液中尿酸值在 6mg 以上）、擁有急性痛風病史的人，我們把它歸類為第一類；尿酸略高，有偶發性或非急性痛風病史的人屬於第二類；第三類則為一般正常人。

若屬於第三類的人，可以不用太過於憂心，因為飲食只是一部分的原因，個人體質若屬正常，只要不暴飲暴食，身體是會正常地將尿酸代謝掉。

若屬於第二類者，亦可適量食用豆類製品，不要一次大量地食用，或一次吃下多種高普林的食物，如：豆類、內臟類、貝類、酵母，芽菜類、部分魚類（烏魚、鯊魚、鰻魚、沙丁魚等），是不會造成代謝的問題。

若屬於第一類尿酸過高的人，在飲食攝取方面就應該特別注意，因為身體代謝功能較差，應盡量選擇普林含量低的食物，如：蔬菜類、燕麥類、五穀雜糧等。蛋白質方面，則以蛋類、奶類為主，並且應盡量多喝水，每天至少要喝 2000 c.c. 以上的水分。此外，也要盡量避免吃高熱量的食物，如：油炸、燒烤等食物。

說明到此，大家應該可以判斷自己是屬於哪一類的人、身體能不能正常地代謝尿酸、應該吃哪些食物、以及吃多少量才是適當的。如果大家能擁有正確觀念，並確實力行於日常生活中，相信健康就離您不遠了！

