

尿酸飲食指引

食物類別	低含量 (O) 0-25 毫克 (普林/100 公克)	中含量 (!!) 25-150 毫克 (普林/100 公克)	高含量 (X) 150-1000 毫克 (普林/100 公克)
奶類及其製品	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞肫、雞腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮、豬肉 (瘦)、牛肉、羊肉、兔肉。	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝。
魚類及其製品	海參、海蜇皮。	旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅鱮、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚翅、鯊魚皮。	馬加魚、白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干、烏魚皮、白帶魚皮。
五穀根莖類	糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、通心粉、玉米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉。		
豆類及其製品		豆腐、豆干、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆。	黃豆、發芽豆類。
蔬菜類	山東白菜、捲心白菜、菠菜、空心菜、芥菜、萵苣菜、莧菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、雪裡紅、花椰菜、韭菜、韭黃、韭菜花、葫蘆瓜、苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、青椒、胡蘿蔔、蘿蔔、洋蔥、蕃茄、木耳、豆芽菜、榨菜、蘿蔔乾、鹽酸菜、蔥、薑、蒜頭、辣椒。	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、豇豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔。	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。
水果類	橘子、柳丁、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、梨子、楊桃、芒果、木瓜、枇杷、鳳梨、蕃石榴、桃子、李子、西瓜、哈密瓜、香蕉、紅棗、黑棗。		
油脂類	各種植物油、動物油、瓜子。	花生、腰果。	
其他	葡萄干、龍眼干、蕃茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍。	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞。	肉汁、濃肉湯 (汁)、牛肉汁、雞精、酵母粉。

資料來源：國產食物中核酸含量及其鹼基組成的研究，何威德著

想知道更多，歡迎上部落格網站點閱，或向專業的醫師詢問！

