

痛风又超重？科学减重有妙招

▲ 深圳市龙岗区第八人民医院手外科一病区 江雪燕 姚勤芳

痛风属于因体内嘌呤代谢机制出现异常或尿酸排泄功能受阻而引发的一类代谢性疾病，其典型症状包括关节处疼痛、局部皮肤温度上升以及发热等。值得注意的是，体重超标或肥胖状态已被确认为诱发痛风的关键风险因素之一。因此，对于痛风合并超重的人群来说，科学减重对于控制痛风症状、改善健康状况具有重要意义。以下将详细介绍痛风合并超重人群的科学减重方法以及常见的减重误区。

科学减重有妙招

痛风合并超重人群应每天摄入略低于身体消耗的热量，以促进体重下降。这可以通过计算自己的基础代谢率和日常活动量来确定合适的热量摄入量。在满足每天必需营养的基础上，每天可减少250~500 kcal的能量摄入，避免过度节食和减重速度过快，以每周减低0.5~1.0 kg为宜。

痛风患者在饮食方面需格外留意，应优先选取营养丰富且嘌呤含量低的食物，像各类新鲜蔬菜、水果、全谷物

食品以及低脂的乳制品等都是不错的选择。另外，要严格控制高嘌呤食物的摄入量，像动物内脏、各类海鲜以及肉汤等高嘌呤食物应尽量少吃或不吃。高糖高碳水的饮食也是影响尿酸排泄的一大因素，因此痛风合并超重人群应低碳少糖饮食。这种饮食法有助于改善新陈代谢，进而改善整体状况。推荐每天蛋白质摄入量为0.8~1.0 g/(kg·d)，其中乳蛋白是优质蛋白的重要来源，可以促进尿酸排泄。

适当增加运动量可以帮助减轻体重，提高身体代谢率，还可以降低血尿酸水平。痛风合并超重人群可以选择适合自己的有氧运动方式，如散步、跑步、游泳、瑜伽等。运动强度过高，超过有氧运动的强度，人体会进行无氧代谢，剧烈运动后，身体会产生大量乳酸，这些乳酸在体内逐渐积聚，进而对尿酸在肾脏中的正常排泄过程产生抑制作用。此外，剧烈运动还会促使人体大量出汗，导致血容量以及肾脏的血流量相应减少，这些变化均会干扰尿酸的正常排泄机制，最终可

能引发痛风症的急性发作。

定期测量体重和血尿酸水平，了解自己的健康状况，并根据需要调整减重计划。这有助于痛风合并超重人群及时调整减重策略，确保减重过程的安全性和有效性。保证每天6~8 h的睡眠时间，让身体和大脑得到充分休息。吸烟和饮酒都可能对痛风产生不良影响，因此痛风合并超重人群应戒烟限酒。每日应喝水2500 ml以上，保证2000 ml以上尿量，以促进尿酸的排泄。肾功能不全者需注意适量饮水。

常见误区需留意

很多痛风合并超重人群为了快速减重，会尝试禁食或过度饥饿。然而，这种减重方式是非常危险的。若采取极端严苛的节食方式，会导致身体摄入的能量严重不足，此时体内脂肪会被大量分解以提供能量。然而，这一过程会干扰尿酸的正常排泄，使得血液中的尿酸水平不降反升，进而可能诱发痛风的急性发作。

有些痛风合并超重人群认为只吃

蔬菜水果既能控制能量摄入，又不会摄入嘌呤。然而，这种减重方式也是错误的。

此外，只吃蔬菜水果还可能导致营养不均衡，影响身体健康。对于痛风合并超重人群来说，应适量限制蛋白质摄入量，并选择含嘌呤少的优质蛋白质。在较短时间内体重急剧降低，表明身体内大量脂肪被分解代谢，这一过程会促使内源性嘌呤生成增多，进而导致体内尿酸水平相应升高，极有可能引发痛风病的急性发作。

所以，对于患有痛风且伴有超重问题的人群而言，应当采取循序渐进的方式进行减重，切不可追求快速减重。

总之，痛风合并超重不仅影响患者的生活质量，还可能加剧关节损害和代谢异常。因此，科学减重对于这一人群而言至关重要。通过合理控制饮食、均衡营养摄入、增加运动量以及定期监测体重和血尿酸水平，痛风合并超重人群可以有效地减轻体重，改善健康状况，并可以降低痛风发作的风险。

解锁健康减重五大法宝 享受轻盈生活

▲ 黑龙江省（红十字）森工总医院护理部 李玥莹

在快节奏的现代生活中，全球肥胖率的快速增长已成为威胁人类健康的重要问题。因此，体重管理日益受到人们的重视。无论是为了健康、自信，还是为了拥有理想的身材，保持适宜的体重都是我们追求的目标。本文将为您介绍详细介绍成年人如何科学有效地进行体重管理。

控制总能量 保持合理膳食

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。建议体重管理期间，男性每日能量摄入为1200~1500 kcal，女性为1000~1200 kcal的限能量平衡膳食。

我们可以吃以全谷物为主的谷薯类，比如糙米、小米、荞麦、燕麦、马铃薯、甘薯、木薯等，谷薯类建议每日总摄入量在150~300 g。

蔬菜水果品种多样化，可食用蔬菜：菠菜、香菜、油菜、芹菜、萝卜、四季豆等，建议食用蔬菜种类每天至少达到3~5种，食用重量为300~500 g，可食用水果如柚子、柠檬、苹果、梨、桑椹、草莓等。建议每天食用水果宜在200 g左右，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入。

动物性食物应优先选择脂肪含量低的食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。以猪牛羊鸡为代表的畜禽肉，建议每周不要超过500 g，大概每天不超过70 g。水产类建议每周至少食用2次或者一周总量吃够280~525 g，相当于每天摄入量为40~75 g。蛋类摄入量要保证每周280~350 g（≤7个鸡蛋）；奶类可食用

应优先选择低脂或脱脂奶类。

豆类可食用黄豆、黑豆、豆腐、豆腐丝等。推荐减重期间每天摄入大豆15~25 g，避免选择油炸类以及含盐较高的豆制品。

坚果类可食用核桃、葵花籽、杏仁、榛子等高能量食物，推荐每周平均食用50~70 g，坚果建议首选原味坚果。

控制油、盐、糖 限制饮酒

减重期间，每天食盐摄入量不超过5 g，烹调油不超过20~25 g，添加糖的摄入量最好控制在25 g以下。烹调方式多选用蒸、煮、熘及水滑等，少油煎炸，尽量不选或少选油炸食品、加工肉制品、含糖烘焙糕点、蜜饯、糖果、冰淇淋及含糖饮料。此外，每克酒精可产生约7 kcal能量，远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。因此，在减重期间应严格限制饮酒。

改变饮食习惯 科学进餐

定时定量规律进餐，重视早餐，不漏晚餐，建议在17:00~19:00进食晚餐，晚餐后不宜再进食任何食物，但可以饮水。不暴饮暴食，随意进食零食、饮料，避免夜宵。进餐时减缓进餐速度增加饱腹感，细嚼慢咽有利于减少总食量。改变进食顺序，按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐。

养成良好规律 保持充足睡眠

身体活动不足和久坐的静态生活方式

是肥胖发生的重要原因。对于长期静坐或伏案工作者，每小时要起来活动3~5 min。经常熬夜、睡眠不足、作息无规律可引起内分泌紊乱，脂肪代谢异常。按昼夜生物节律，保证每日7 h左右的睡眠时间，建议在夜里11点之前入睡。

中医养生 食药同源

对于成人不同证型的肥胖，推荐不同的食药物质：

痰湿内盛证 采用化痰消滞作用的食药物质，如薏苡仁、橘皮、砂仁等。

气郁血瘀证 采用理气化瘀作用的食药物质，如橘皮、山楂、当归等。

脾虚不运证 采用健脾益气作用的食药物质，如茯苓、山药、莲子等。

脾肾阳虚证 采用温阳补虚作用的食药物质，如小茴香、山药、肉桂等。

食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员。

科学减重的原则

为避免减重速度过快对身体造成损害，科学减重需遵照循序渐进的原则。建议在减重初始时以体重减轻约每周0.5 kg的目标，逐步减重达到新平衡。较为理想的减重目标应该是6个月内减少当前体重的5%~10%，合理的减重速度为每月减2~4 kg。孕

妇、老年人及患有慢性代谢性疾病的人等应在医生或营养指导人员等专业人员的指导下科学减重。

科学的体重管理不仅需要控制能量摄入，还需要合理搭配膳食、改变饮食习惯、保持规律作息，并结合适量的身体活动。通过以上方法，您可以逐步实现健康减重的目标，同时提升整体生活质量。记住，体重管理是一个长期的过程，需要耐心和坚持。愿您在科学方法的指导下，实现健康减重，享受更轻盈、更活力的生活。



来源/千库网