

# 10

## 素食能杜絕痛風

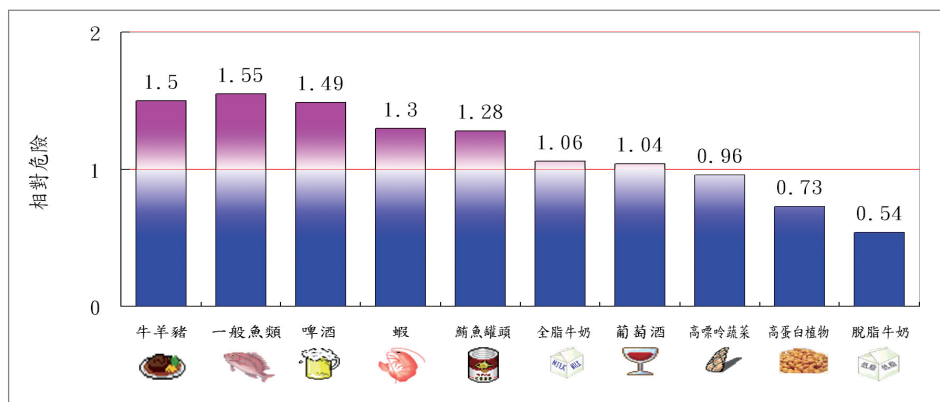
中山醫學大學醫學系公共衛生科副教授兼主任／  
中山醫學大學附設醫院職業醫學科主治醫師兼主任／陳俊傑

### 普林與尿酸

尿酸是普林代謝的產物，當血液中尿酸濃度超過7mg/dl的超飽和濃度時，尿酸結晶會沉積在關節，進而造成關節局部紅腫熱痛的關節炎，稱之為痛風。臨床上也會出現血液中尿酸濃度超過7mg/dl，但沒有關節炎症狀的個案，稱之為無症狀高尿酸血症。同時，尿酸結晶也可能會沉積在皮下軟組織或腎臟，形成痛風石、腎臟結石與造成尿酸腎病變<sup>1-2</sup>。

### 研究證實素食可減少痛風發作

過去普遍認為，包括海鮮類與動物性內臟等食物在內，高普林類的植物性飲食也和痛風有關。根據2004年發表在新英格蘭醫學雜誌(New England Journal of Medicine)，長期追蹤47,150位受試者，12年的研究成果發現，高攝取量的肉類飲食，會增加41%罹患痛風的危險性，高攝取量的海鮮類飲食，會增加51%罹患痛風的危險性，證實了海鮮類與動物性食物與痛風的發生有關；同時，研究也發現高攝取量的植物性蛋白質飲食，會減少27%罹患痛風的危險性，證實了高普林類的植物性飲食，與痛風的發生無關，推翻了過去長期對於高普林類植物性飲食，會導致痛風的誤解<sup>3</sup>。



圖說：不同食物發生痛風的相對危險性

1. Ann Intern Med 2005; 143:499-516.  
2. Am Fam Physician 2007; 76:801-8.  
3. N Engl J Med 2004;350:1093-103.