

標題: 食物尿酸含量

/每 100 克含量

食物名稱	P.N.	食物名稱	P.N.	食物名稱	P.N.
黃豆粉	388	蝦	31	紅蘿蔔	3
四破魚	117	鯽魚	28	蘆筍	3
牛肝臟	90	荷蘭豆	28	馬鈴薯	2
冷豆腐	82	香菇	28	日本酒	2
牛肉	79	豬腦	28	麵	2
鮪魚	73	醬油	28	土司	0
黃豆	67	菜豆	27	麥片	0
鴿子	58	火腿	24	大麥	0
扁魚	54	海瓜子	19	米	0
蛤	53	海參	18	紅葡萄酒	0
目孔	51	毛菇	18	牛乳	0
火雞	50	豌豆	18	孔酪	0
紅豆	45	四季豆	17	鵝卵	0
赤鯿	44	豆腐	15	黃瓜	0
鱧魚	43	大頭菜	11	菠菜	0
豬肉	40	海參	9	洋菜	0
鹿肉	39	金菇	8	蕃茄	0
鯉魚	39	菜花	8	蕃薯	0
羊肉	38	青椒	8	香蕉	0
兔肉	38	蕎麥粉	8	鳳梨	0
小麥粉	35	高麗菜	6	葡萄	0
青蚵	34	烏龍茶	5	蘋果	0
花枝	32	啤酒	5	橘子	0

- 每 100 公克食物中含有 40 單位以上者少吃。
- 人體血液的「質」健康人的正常狀況是 PH7.35，呈微鹼性，此時交感神經的活動最好，精神最健旺，而不易感覺疲勞。
- 凡食物中含鈣量超過其含磷量的為鹼性，反之則是酸性。
- 尿酸與納結晶易罹患痛風症，尿酸積聚在神經就產生神經炎與坐骨神

經痛，多攝食泛酸與維生素 E，則可以預防。

- 多吃蔬菜水果等鹼性食物，可以使尿酸的酸度降低，而變成鹼性，可以隨尿液排出體外。
- 水果醋含鉀量高，加在果汁內飲用，可治關節炎。
- 痛風發作時，多喝牛奶，果汁或水，可減輕疼痛。