

健康报

科学食养 平衡尿酸

食物多样，
限制嘌呤。因地制宜，
择膳相宜。辨证辨体，
因人施膳。吃动平衡，
健康体重。蔬奶充足，
限制果糖。足量饮水，
限制饮酒。科学烹饪，
少食生冷。成人高尿酸血
症与痛风食养
原则和建议

内容来源：成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）