
第四章

均衡飲食篇

引言

長者健康飲食之道，最重要是均衡營養及食量恰當。我們也許常常聽到長者有以下的飲食營養疑問：

「我的牙齒差不多全部鬆脫，又沒有帶假牙(或者是配戴的假牙不大合適)，令到咀嚼時很不舒服及困難，甚至影響進食。」

「近日我覺得平常的餸菜淡而無味，反而喜歡吃些較濃味和醃製的食物，例如鹹魚、鹹蛋、腐乳等。」

「近幾個星期我都沒有胃口，看見食物及餸菜都沒有興趣去進食。」

「我不常吃生果、蔬菜和奶類食物，因為害怕進食這些食物後令腸胃或身體不舒服。」

「我有膽固醇過高的問題，我應該避免進食那些食物呢？」

「我有長期便秘的煩惱，究竟有那些食物可以幫助排便呢？」

「我是高血壓 / 糖尿病患者，飲食方面應如何配合呢？」

「我患有痛風症，飲食方面應怎樣調節？」

本篇旨在介紹長者健康飲食的原則、經常遇見的問題和解決方法，也會提供一些營養師建議的健康食譜，以供參考。

本篇大綱如下：

- (一) 健康飲食金字塔
- (二) 烹調貼士
- (三) 長者常見的飲食問題
- (四) 高纖維、多水份，預防便秘
- (五) 常見慢性疾病患者的飲食調適
 - 1. 低膽固醇與低脂肪飲食原則
 - 2. 高血壓患者的飲食原則
 - 3. 糖尿病患者的飲食原則
 - 4. 痛風症患者的飲食原則

健康飲食金字塔

長者的飲食，最重要是均衡，食量恰當。因為每樣食物所含的營養各有不同，只要能進食各種各類的食物，便可以吸收不同的營養，供應身體的需要。長者在選擇食物時，應根據健康飲食金字塔的指引，適當地進食五穀類、蔬果類、奶類、肉類或乾豆類的食物，去確保攝取足夠的營養，即澱粉質、蛋白質、脂肪、纖維素、維生素和礦物質。

健康飲食金字塔

健康飲食金字塔是指以下各類食物應進食的相對份量，從多到少：

吃最多 - 五穀類

五穀類是我們熱量的主要來源。對大部分長者來說，每餐進食約一碗至碗半已足夠。選擇五穀類如飯、粉、麵時，宜以白飯、湯粉、湯麵為主，減少進食炒飯、炒粉、炒麵或即食麵等含高脂肪的食物，有助避免因攝取過多脂肪而引致體重上升。

吃多些 - 蔬菜和水果類

長者每天宜吃瓜菜六兩或以上，多選擇深綠色蔬菜如菜心和菠菜，及深黃色瓜菜如甘筍和番茄等，可幫助攝取更多維生素A和C。瓜菜可先切成小段或切絲，才放入少量的水去煮。為了減少破壞瓜菜的維生素，應避免在煮菜時放進梳打粉。此外，用猛火快炒的方法，較能保存蔬菜的顏色和營養，使用易潔鑊更能減少油量。

長者每天適宜吃兩個水果，當中一個宜選擇含豐富維生素C的水果如橙或柑，有助增強抵抗力。水果如香蕉、木瓜等不單營養豐富，亦較稔身，方便咀嚼。

吃適量 - 肉類、家禽、海產、蛋和乾豆類

長者每天適宜吃肉五至六兩。吃肉類或家禽時，選擇瘦肉和去皮家禽。把肉類去骨、攪碎或切片，有助咀嚼。若想蒸肉餅吃起來有較佳口感，可加進冬菇、雲耳或馬蹄。選擇肉類宜以白肉為主如雞肉、魚肉等。紅肉如豬肉和牛肉含豐富鐵質，亦宜適量進食。吃魚時，宜進食含豐富蛋白質但較低膽固醇的魚肉，避免只吃含較高膽固醇的魚頭和魚皮。乾豆類如黃豆及其製成品如豆腐亦含豐富蛋白質，血液中膽固醇偏高的長者，可選擇以豆製品如豆干和豆腐取代部分肉類。

吃適量 - 奶類

長者若能攝取足夠的鈣質，可以減低鈣質的流失，有助預防骨質疏鬆症。應每天喝一至兩杯奶類，並宜以低脂或脫脂奶為主。不愛喝牛奶的長者，可挑選加鈣的豆奶或豆腐和黃豆，也可多吃深綠色的蔬菜，或其他食物如蝦米、白飯魚及果仁如杏仁等含較高鈣質的食物。由於果仁含脂肪量高，過重的長者不宜大量進食。

吃最少 - 油、糖、鹽及調味料與添加劑

減少進食臘腸、鹹魚、鹹蛋、忌廉蛋糕等食物，因為這些食物在製造的過程中往往加進了不少脂肪、糖或鹽。其實很多天然的調味料如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉亦可幫助帶出食物的味道，那麼就不用加太多的糖、鹽、醬油或蠔油等高鹽份的調味料或添加劑了。

足夠水份

水份亦很重要，長者每天應喝八杯水份，當中可包括清水、清茶、果汁和湯水。

每日進餐次數及原則

每天應包括早、午、晚三餐，亦可於兩餐之間加添健康小食如水果、鹹餅乾等。進食要定時定量，不宜吃得過量，以免增加消化系統的負荷，和引致肥胖。

烹調貼士

烹調肉類或家禽時，可先將肥膏和皮層切掉，減少煎炸食物，多用低油烹調方法如蒸、煮、炆、燉、白灼等方法，有助避免因進食過多脂肪而引致體重上升。長者的味覺隨年齡的增長而減弱，所以往往喜愛進食味道較濃的醃製食物如鹹魚、鹹蛋或鹹菜和使用較多的糖、鹽、醬油等調味料以增進食慾。其實很多低鹽份的調味料如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉亦可幫助帶出食物的味道。

烹飪技巧也不可忽視，掌握怎樣使用各種香料或調味品，煮出一些色、香、味俱全又有營養的食物，既增進食慾，又有益健康，長者可考慮學習。

送上一首打油詩，以助長者記著飲食之道：

均衡飲食好重要，五穀蔬果肉奶好，
少糖少鹽少油妙，蒸煮炆燉易烹調。

<附錄一>是兩週餐單樣本，可供參考。

長者常見的飲食問題

由於身體機能逐漸退化，一些長者的視力、神經系統、消化的功能會減弱，因而影響進食。以下是較常見的長者飲食問題及處理方法，以供參考。

	長者常見的飲食問題	處理方法
1.	咀嚼困難成因： — 牙齒鬆脫，假牙裝配不恰當。 — 唾液分泌減少。	食物軟硬程度要適中以便咀嚼，避免有骨、過硬或體積太大的食物，食物材料應選擇較軟，或能經切成小塊然後再煮「稔」的。 ● 加上湯及濕潤的食物通常也會較易咀嚼。 ● 把食物剪碎或攪爛，以方便進食。 ● 定期作牙齒檢查。如有需要，應配戴合適的假牙。 ● 如有需要，可諮詢醫生或營養師之意見，安排適當的營養補充劑。
2.	味覺減弱成因： — 味覺神經細胞退化，減低對食物的味道感應，因而喜歡進食較濃味、甜味、加進大量鹽份或醬料的食物。	● 多選用天然調味料來增加食物味道，例如薑、蔥、蒜頭、洋蔥、醋、花椒、八角、果皮、檸檬汁等。 ● 避免進食含高鹽份的醃製食物及加工調味料，例如鹹魚、鹹蛋、榨菜等，因多吃這類食物可能令某些人的血壓上升。 ● 鼓勵咀嚼，保持口腔衛生及避免吸煙，以增加對食物的味道感應。
3.	消化能力減慢成因： — 唾液、胃液、消化酵素以及膽汁的分泌減少，影響食物的消化和吸收。 — 運動量少，以致腸道蠕動緩慢。	● 長者宜細嚼慢咽，以便幫助消化。 ● 另外亦要小食多餐，每餐不宜吃得過量，以避免增加體內消化系統的負荷。 ● 留意有否對某些食物產生消化不良之現象。當發現有消化不良徵狀，例如肚瀉、胃氣漲等情況出現時，便要避免進食該類食物。

	長者常見的飲食問題	處理方法
		<ul style="list-style-type: none"> ● 避免煎炸和肥膩食物，因為這些食物通常也會較難消化。 ● 應減少食用含咖啡因或含酒精的食物和飲品。 ● 進餐後，宜作散步或坐下休息，但不要馬上躺下休息，以免阻礙食物消化。
4.	<p>胃口欠佳成因：</p> <ul style="list-style-type: none"> — 生病或腸胃不適，影響胃口。 — 假牙裝配不恰當，以致進食困難因而影響胃口。 — 藥物副作用。 — 因健康、喪失配偶、孤獨、退休、金錢或生活等問題引致情緒低落，不想進食。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小食多餐，加添高營養小食，例如豆腐花、燉奶或燉蛋（用脫脂奶）、清蛋糕、腐竹雞蛋糖水、花生醬麵包、芝士三文治等。 ● 利用天然調味料，及不同顏色的食物配料，來增加餸菜色香味，以增進食慾。 ● 可參考烹飪書籍或報紙、雜誌上提供的菜譜，從而增加菜式的變化。 ● 煮一些美味湯水，並且鼓勵長者連湯渣一起進食，以便長者能得到足夠的營養。避免常用豬骨、雞腳等高脂肪材料來煲湯。 ● 可進食較易入口的粥或湯粉麵，但切記不要只吃白粥或淨粉麵，要加些蔬菜和魚、瘦肉類或蛋以增加營養。 ● 避免於進餐前飲用大量清茶或清水，以免影響胃口。 ● 進食環境要舒適。安排與家人或朋友一起進食，也可幫助增進食慾。 ● 如有需要，可諮詢醫生或營養師之意見，安排適當的營養補充劑。

均衡飲食篇

長者宜每天依循健康飲食金字塔內建議的食物類別及份量去進食。當遇上有關飲食問題時，可採用以上建議的適當處理方法，以免造成營養不良。若發覺問題持續，甚或體重下降，便要盡快去諮詢醫生或營養師以及早檢查及醫治。

<附錄二> 及 <附錄三> 分別為一些高營養湯水及容易咀嚼的餸菜食譜建議，以供參考。

高纖維、多水份，預防便秘

便秘的定義

人體的腸臟不停蠕動，把吃進的食物向前推進，以便消化和吸收，最後食物渣滓排出體外，即成糞便。正常大便通常是淺啡色，軟身和潤滑，類似香腸狀。至於大便次數，正常可由每日三次至每星期三次不等。「便秘」人人都認識，其定義則人人不同。一般用糞便質地軟硬和排便的困難程度來界定。一般而言，如果大便習慣令人感到不適，而糞便狀態異常，例如太硬或太稀，又或者大便習慣突然改變或變得沒有規律，均應加以留意。長期便秘能引致腹痛、痔瘡、肛裂等。患有高血壓者排便時過份用力，會令血壓上升，甚或誘發中風。此外，便秘也會令人情緒困擾，以致抑鬱。

便秘的成因

長者腸臟蠕動較慢，因此較易有便秘。如果飲水不足或食物中缺乏纖維質，令糞便變得硬和較難排出，亦會引致便秘。此外，一些心理因素，如在沒有私隱下使用便盆或便椅、廁所不潔、情緒低落等，都會影響排便。其他原因，包括藥物如嗎啡類止痛藥、鈣片、利尿藥等；和一些疾病如糖尿病及甲狀腺素過低，都會增加便秘的機會。

便秘的飲食調適

要維持大腸健康，適量的纖維質非常重要。有便秘煩惱的長者，宜多吃高纖維質的食物，尤其是非水溶性纖維(粗纖維如蔬菜、全穀麥類食物)，因為它們能夠吸收水份，使糞便濕潤柔軟易於排出；增加了糞便量可以刺激腸道蠕動，幫助排便。要預防便秘，每天要吃六兩或以上蔬菜、兩個水果(如橙、香蕉等)，和多採用含高纖維質的配料，如青豆、金針、雲耳及其他菌類等。另外，長者亦可選用高纖維的五穀類食物，如麥包、麥皮、紅米飯等。

除了進食含高纖維食物外，水份或流質也不可忽視。每天至少要飲用6 - 8杯或1.5至2公升水份，以幫助排便。特別是增加進食含非水溶性纖維食物、大量出汗、排尿或運動後，水份的攝取更相對要增加。刺激性食物，如濃茶(含茶鹼、咖啡因)、咖啡(含咖啡因)、煙(含尼古丁)、酒精等，都會影響腸道正常蠕動和排便習慣。因此要盡量減少。此外，茶、咖啡、酒精類飲品都有利尿作用，令身體失去水份。

其他預防便秘的方法

除了「適」飲「適」食外，長者每天宜有適量的運動，去幫助腸臟蠕動。另外亦應養成定時大便的習慣。長者可在早上起來先喝水以增加便意，或在早餐後上廁所。作息定時，保持心情輕鬆，亦有助防止便秘。如長者需用便盆、便椅等，須注意安全和私隱，盡量令如廁不受干擾。

一般治療便秘的藥物都有一定的副作用。長者切勿胡亂使用，更不宜長期依賴，最好經由醫生指導下服用。

便秘在長者中較為普遍，但只要注意上述要點，養成良好生活習慣，也能令排便自如。倘若大便習慣突然改變，甚或便中有血或黏液，均應盡早求診，切勿諱疾忌醫，因為這些可能是一些嚴重腸道疾病的徵兆。

<附錄四>為高纖維餐單建議及膳食纖維含量表，以供參考。

常見慢性疾病患者的飲食調適

雖然不少長者都患有慢性病，但只要求醫診治，接受治療，並遵照醫護人員指導，配合適當的飲食調適，大多數的病情都能受到控制，減少併發症的產生。

原則上健康的生活模式，包括均衡飲食、戒煙少酒、恆常運動及作息定時，都適用於所有長者。但由於每種慢性病都有其特別的飲食原則，所以患有慢性病的長者宜向醫護人員或營養師查詢有關疾病的飲食須知。

以下將會講述一些長者常見慢性疾病的飲食原則，包括高膽固醇、高血壓、糖尿病及痛風症。

低膽固醇與低脂肪飲食原則

很多長者對自己體內的血膽固醇水平是否偏高十分關心，因為血液中的膽固醇水平過高，膽固醇容易積聚在血管壁上，會令血管變得狹窄甚至閉塞，容易導致冠心病或中風。

膽固醇是類似脂肪的物質，是體內細胞、神經組織、荷爾蒙及膽汁的主要成份。血液中膽固醇的水平受很多因素影響，其中以遺傳因素為主，同時亦受到長期從食物吸取的膽固醇和飽和脂肪影響。一般情況下，如果我們從食物吸收過多膽固醇，身體便會自行減少製造；而當我們進食不足時，又會自行製造多一些。當我們年紀越大，身體的調節機能可能會出現問題，例如即使從食物中吸取過量膽固醇，身體也不會自行減少製造。

天然脂肪由甘油及脂肪酸所合成。而脂肪酸可分為以下三類：

1. 飽和脂肪酸
 - 大部份來自動物食品，如肥肉、雞皮、全脂奶、蛋黃等。
 - 會增加血液中的膽固醇含量，應盡量少吃。
2. 多元不飽和脂肪酸
 - 來自魚類及大部份植物油，如粟米油、花生油。
 - 有助降低血液中的膽固醇含量，所以平日可多選吃魚類，及用植物油烹調，但份量要適中。
3. 單元不飽和脂肪酸
 - 來源包括橄欖油、芥花籽油、花生油。
 - 可以降低血中有害的膽固醇而留下有益的膽固醇。

預防膽固醇過高

要預防膽固醇過高，重點是保持均衡的飲食。除此之外，研究指出運動有助控制高膽固醇，及預防心臟病和高血壓，所以長者亦應做適量的運動，保持適中的體重，避免吸煙和酗酒，並宜定期作身體檢查。

低膽固醇、低脂肪飲食原則

降低膽固醇的飲食原則，主要是保持均衡的飲食習慣。除了減少進食含高膽固醇的食物如蛋黃、內臟、魚卵、墨魚、魷魚外，也要減少進食含高飽和脂肪的食物如肥肉、雞腳、罐頭肉類、牛油、椰油和老火骨湯等，因為食物中的飽和脂肪，比膽固醇更能使血液中的膽固醇水平上升，所以控制飽和脂肪的進食量更能有效地控制膽固醇，有助保持血管和心臟健康。〈附錄五〉(甲)與(乙)表分別列出低膽固醇食物的選擇，及一般食物的膽固醇含量，可作參考。

研究指出以下食物有助降低膽固醇：

- 含高水溶性纖維素的食物，包括水果如蘋果、橙、柑等；蔬菜如甘筍、西蘭花、青豆、洋葱等；乾豆如黃豆、黑豆、腰豆等；五穀類中以燕麥含量較高。
- 含異黃鹼素的食物如黃豆、豆腐、豆腐乾等。長者可多吃黃豆及豆製品代替肉類。

低脂肪烹調方法

除了食物的選擇外，以下的低脂肪烹調方法亦有助降低脂肪和膽固醇的吸收：

- 盡量選用瘦肉類，煮食前先去掉肥膏或家禽的皮層。
- 避免煎、炒、炸等高脂肪的烹調方法。
- 多選用蒸、炆、炖、焗、焿、灼或少油快炒等方法。
- 避免使用肥膩的獻汁，多用芫茜、葱、薑、蒜、胡椒等材料來調味。

〈附錄五〉附有低脂肪餐單及健康小食、湯水例子，以供參考。

高血壓患者的飲食原則

高血壓是一種常見的症狀，普遍來說，每十名長者中，約有三名患有高血壓。患有高血壓的人士可能沒有任何徵狀，若沒有適當治理，身體器官功能會因長期高血壓而受損，引致嚴重的併發症，甚至危害生命。高血壓在某程度上是可以預防的，如果患上高血壓，又能及早發現及接受治療，患者依然可以享受健康的晚年。

藥物治療效果通常很理想，但患者必須與醫生充份合作，按指示定時及長期服藥和定期覆診，並要配合生活上的調節，包括保持理想體重、進行適量的恒常運動、保持心境開朗、停止吸煙、減少喝酒、及適當的飲食。

高血壓患者的飲食須知

1. 如要保持理想體重，需注意以下幾點：

- 飲食要均衡及適量。每天宜根據健康飲食金字塔的建議來進食。
- 定時定量地進食，以一日三餐為理想。
- 多進食含高纖維素的食物如蔬菜及全穀麥類等，由於此類食物容易令人有飽腹感，可幫助減少進食的份量。
- 減少進食含高熱量的食品，例如：
 - 脂肪含量高的食物包括肥肉、果仁及煎炸食物等。
 - 糖份含量高的食物包括糖果、甜品、糕點及甜飲品等。
- 減少飲用含酒精的飲品。
- 作適當的運動，對減輕體重亦有幫助。

2. 保持均衡的飲食習慣

保持均衡的飲食習慣，每天的飲食應包括五穀類、瓜菜、水果、肉類(包括豬、牛、家禽、魚及乾豆類)和奶品類。

3. 減少進食含高脂肪和高膽固醇的食物

減少進食含高脂肪和高膽固醇的食物，有助保持血管和心臟健康。

(詳細資料請參考前一段「低膽固醇 / 低脂肪飲食原則」)

4. 減少進食含高鈉質的食物

鈉質是組成鹽的其中一種礦物質，亦是影響血壓的主要元素。雖然新鮮和未經醃製的食物如飯、蔬菜、水果、肉類、牛奶等，亦含有鈉質，但加工食物如罐頭食物、醃菜、包裝食物等比新鮮食物的鈉質含量高得多，當中的差別可高達幾十倍。這些鈉來自鹽份及其他化學物質如味精、防腐劑、調味料等。高鹽份食物並不僅限於鹹味食品如薯片，即使甜的食物如茄汁亦有可能含有不少鹽份。所以高血壓患者應盡量選擇新鮮的食物，減少進食含較高鹽份的食物，來減低鈉質的攝取量。〈附錄六〉(甲)列出高血壓患者食物的選擇，可供參考。

此外，一些研究指出，增加進食鉀質及鈣質可協助降低血壓，然而現時卻未有公認的建議份量。含豐富鉀質的食物包括水果及蔬菜。高鈣食物則包括奶品類及板豆腐等。

低鹽烹調

中國飲食文化中有五味架的說法，當中包括甜、酸、苦、辣、鹹五味。而鹹味只是其中一種，所以高血壓人士不妨多嘗試其他味道的美食，以增加飲食的樂趣。低鹽調味料和材料的配搭例子有：

薑蔥蒸魚、香茜陳皮蒸魚、冬菇燜鯉魚、蒜蓉蒸蝦、
花菇燴海參、菠蘿青椒肉片、金針雲耳蒸雞柳、西芹雞柳、
蕃茄煮薯仔、薑汁炒菜心等。

外出飲食

食肆如酒家、快餐店等的食物鹽份較高，所以於選菜時應以清淡為主。宜選擇以新鮮食物作材料的菜式。單憑看菜式的名稱，未必能知道烹調時所用的醬料，所以選菜前不妨向食肆員工詢問菜式的烹調方法及用料。另外，外出進食時，應盡量避免「點」豉油或蘸醬汁。

如想知道各類食物中的鹽份含量，可參考〈附錄六〉(乙)的資料。

糖尿病患者的飲食原則

糖尿病是一種慢性病，主要成因是胰臟所分泌的胰島素不足或身體未能有效地使用胰島素，導致身體不能有效地運用血糖，令血糖停留於高出正常的水平；血中過量的糖份會從小便中流失，糖尿病亦因小便中含糖份這個病徵而命名。

很多人以為多吃甜的食物會引致糖尿病，事實上進食過多含高糖份的食物並不會直接引發糖尿病，但過量進食含高糖份的食物容易導致肥胖，間接會增加患上糖尿病的機會。同時，糖尿病亦有家族遺傳的因素。

糖尿病的治療包括飲食調節、藥物治療、及適當的生活調適。適量的運動可協助保持適中的體重，並有助控制血糖。此外，患者須要定時覆診，以監察病情，並及早診治併發症。

糖尿病飲食的基本原則

- 保持均衡飲食。
- 定時定量進食有助穩定血糖。
- 適量進食含高澱粉質的食物如粥、粉、麵、飯、麵包、餅乾等。
- 盡量避免進食含高糖份的食物：
 1. 食糖及調味料：各類砂糖、黃糖、蜜糖、甜酸醬、蠔油、茄汁及叉燒醬等。
 2. 甜品和飲品：如糖水、汽水、果汁飲品、加糖的奶茶及咖啡等。
 3. 中西式包點和甜點：如奶皇包、蓮蓉包、叉燒包、菠蘿包、蛋糕、蛋撻、夾心餅及曲奇餅等。
- 適量進食蔬菜、水果、乾豆類及燕麥等高水溶性纖維的食品：
 1. 水果雖然含果糖，但亦含有豐富的維生素、纖維素、礦物質及抗氧化物，可以適量進食(如每天吃2個)。
 2. 葉類蔬菜如菜心、白菜，含豐富纖維素，不妨多吃(如每天吃六兩或以上)。
 3. 根莖類蔬菜如薯仔、蕃薯、芋頭、蓮藕；豆類如青豆、眉豆和黑豆等均含較高的澱粉質，倘若用於燴菜，要注意適當地減少在同一餐所進食的五穀類份量。

-
- 豆腐和菌類營養豐富，可作為主菜或配菜。
 - 選擇植物油如花生油、粟米油、芥花籽油等，避免採用動物脂肪如豬油和牛油。
 - 減少進食煎炸及高脂肪的食物；並多選用蒸、燉、炆、焗、灼、焗等低油量煮食方法或以易潔鑊煮食。
 - 烹調肉類或家禽時，宜先將肥膏和皮層去掉，以減低脂肪的攝取。
 - 藥材如淮山、蓮子、薏米等含較高的澱粉質，不宜大量採用作湯料。

<附錄七>送上一些糖尿病患者的建議餐單，以供參考。

痛風症患者的飲食原則

痛風症是一種常見的新陳代謝病，主要成因是身體內「嘌呤」代謝紊亂，引致人體中尿酸儲存大幅增加，進而促成尿酸鹽(尿酸結晶)的積聚，而關節是最容易受侵犯的部位。一旦尿酸結晶掉入關節腔內，便會誘發急性關節炎，即是急性痛風發作。若沒有適當治療，大量尿酸結晶留在關節多年，會引起關節永久性損害。尿酸也會結晶在皮膚及腎臟，造成慢性痛風症。

痛風症的誘因很多，其中之一為飲食因素，進食過多高「嘌呤」的食物會產生大量尿酸。此外，進食過多的脂肪、大量酒精或果糖、或者禁食，都會抑制尿酸的排泄，使血中尿酸濃度增加。其他因素包括遺傳、藥物(例如利尿藥)、患有腎病、血液疾病、血癌等，都會引致痛風症。

痛風症的治療

適當的藥物及飲食的節制可以防止痛風症發作及預防演變成慢性痛風症。患者亦要保持健康的生活模式。有適當的運動，保持適中的體重，有助減低復發的機會。此外，患者要避免飲酒，因為酒精會影響尿酸鹽的排出。保持足夠的水份，每天飲九杯以上的水，有助排泄尿酸。

痛風症飲食原則

減少進食含高嘌呤的食物，有助減少體內尿酸鹽的積聚，降低關節發痛的機會。
<附錄八> 列出痛風症患者食物的選擇，及日常食物中嘌呤的含量，以作參考。

急性痛風症發作期間，患者應盡量選擇嘌呤含量低的食物，如蛋類、奶類、米、瓜類及各式水果，及避免進食高脂肪的食物，在烹調時減少用油量，因為油脂的進食會抑制尿酸的排出。另外要避免使用某些調味品如腐乳、豆豉、雞精、牛肉汁等。另外要定時飲食，不要挨餓，以避免體內產生尿酸，誘發痛風。避免暴飲暴食，保持充足水份，維持每天排尿2公升。謹記切勿飲酒，以免影響尿酸鹽的排出。