

(四) 針對尿酸過高之「普林飲食對照表」

提供您痛風及高尿酸患者日常生活飲食的選擇表，希望對您在生活飲食上有所幫助。

食物類別	可食用之食物 0~25 毫克 普林/100 g	可選擇食用但少吃之食物 25~150 毫克 普林/100 g	不可食用之食物 150~1000 毫克 普林/100 g
奶類	各種乳類及乳製品		
五穀根莖類	各種五穀類及其製品		
豆類及其製品		豆腐、豆干、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆、發芽豆類
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬肉	雞肉、豬肉、牛肉、羊肉、雞心、雞胗、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮	雞肝、雞腸、豬腸、豬肝、豬脾、鴨肝、牛肝
魚類及其製品	海參、海哲皮	旗魚、黑鯧魚、秋刀魚、草魚、鯉魚、紅魷、紅甘、鱈魚、鰻魚、烏賊、魚丸、蝦、鯊魚皮、魚翅、鮑魚、螃蟹、蜆仔	小魚干、白帶魚皮、白鯧魚、馬加魚、虱目魚、皮刀魚、鯊魚、吳郭魚、扁魚干、蚌、烏魚、沙丁魚、海鰻、干貝、牡蠣、草蝦、小管、鱸魚、四破魚、蛭蚶
蔬菜類	菠菜、芥菜、山東白菜空心菜、捲心白菜、高麗菜、芥藍菜、雪裡紅、花椰菜、韭菜、韭菜、花萵菜、莪仔菜、小黃瓜、芹菜、苦瓜、冬瓜、胡蘆瓜、胡瓜、絲瓜、茄子、青椒、洋蔥、木耳、胡蘿蔔、豆芽菜、茼蒿、鹽酸菜、蒜頭、蘿蔔干、榨菜、辣椒、蔥薑	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、筍干、海藻、海帶、金針、銀耳、九層塔、蒜、碗豆、洋菇、鮑魚菇	草菇、香菇、洋菇、等菇菌類以及蘆筍、豆苗、紫菜、黃豆等。
水果類	各種水果		
油脂類	各種植物油、動物油	花生、腰果	
其他	葡萄干、龍眼干、蕃茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	健素糖、酒精及含酒精飲料、酵母粉。