

## 本地研究新发现

# 吃黄豆等豆类食品 不导致痛风反减风险

张博芯 报道  
zxteo@sph.com.sg

最新研究发现食用黄豆类和荚果类食品，并不会导致痛风，反而还可能减低患上痛风的风险。

新加坡国立大学最新研究发现，多吃鸡、鱼和虾等肉类和海鲜会提高患上痛风的风险，但吃豆类和荚果类（Legume，包括红豆、绿豆、大豆和豌豆等豆类）的食品，患痛风的风险反而下降。

这项研究是新加坡华人健康研究计划的项目之一，由国大杜克-新加坡国大医学研究生院和苏瑞福公共卫生学院的许恩佩教授和国大风湿病科高级顾问医生陈锦仪医生携手展开。

共有超过六万名本地华人参与这项研究，研究人员透过定群追踪研究的方法，从上世纪90年代开始，追踪这些人的饮食习惯。当中有2100多人在平均11年内患上痛风，研究人员便从中分析这些人的饮食习惯及他们患病的风险。

研究人员将参与者所吃的食物分量分成四部分，透过比较这些食物的摄取量，来分析参与者患上痛风的风险。以鸡肉而言，摄取量最高的群体患上痛风的风险，较摄取量最少的群体多了27%；以猪肉而言，摄取量最高的群体患上痛风的风险，较摄取量最少的群体只多了8%。

陈锦仪说：“鸡肉、猪肉、鱼肉和贝类等肉类和海鲜所造成痛风病发

的概率介于8%至27%。出乎意料之外，黄豆和其他豆类不但不会造成痛风的发作，反而还能使患病风险降低14%。”

### 植物嘌呤风险更低原因待研究

她说：“大家一向来的观念是，吃高嘌呤的食物是痛风病发因素。但华人常吃的猪肉，反而没有比鸡肉的病发风险来得高。我们的研究无法彻底解释这个发现，目前也无法确定为什么植物嘌呤比肉类嘌呤造成痛风的风险更低，只能有待其他研究探讨。”

痛风是因为体内的尿酸过高所致，而尿酸是从食物中代谢的嘌呤所产生的，需要由肾脏透过尿液排出体外。但不是每个尿酸过高的人都会患上痛风。全世界的人口当中，受痛风影响的中年以上人口大约有5%。

这是全球第一份确定黄豆类和荚果类不会造成痛风风险的研究报告。过去，有关饮食与痛风的研究并不多。两份主要的美国研究已不约而同发现，摄取全肉类和海鲜会增加患上痛风的风险，但摄取含有丰富嘌呤的蔬菜如菠菜、豆类、燕麦等，反而不会造成痛风。

许恩佩教授说：“其他东方区域如中国、台湾和日本也曾经研究吃豆类食品与血液尿酸的关系，多吃黄豆食品的人血液内的尿酸，并不比不吃黄豆食品的人来得高，或甚至更低。”

一家营养咨询公司Food and Nutrition Specialists的营养顾问陈愷指

这是全球第一份确定黄豆类和荚果类不会造成痛风风险的研究报告。研究人员发现，肉类与海鲜造成痛风病发的概率介于8%至27%，黄豆和其他豆类不但不会造成痛风的发作，反而还能使患痛风风险降低14%。



研究发现食用黄豆类和荚果类食品，并不会导致痛风，反而还可能减轻患上痛风的风险。（档案照片 / ISTOCKPHOTO）

出，痛风病人不能吃豆制品的说法没有科学根据，但很多痛风病人却因此错过黄豆的益处，她认为这项研究结果能纠正这样的迷思。

### 近半医生与营养师仍误解

陈愷做过一项研究调查，发现本区域的医生和营养师当中，有近半认为黄豆类食品会导致痛风。

她说：“这样的看法可能是受传统观念影响，但在营养学上没有根据。因此，病人应该要小心资讯的来源，并与专科医生讨论找出痛风病发的原因。譬如有些病人喜欢喝酒时吃花

生，但却不知道喝酒会加剧痛风的情况，以为是花生的问题，而没发现真正的问题导因。”

五年前患上痛风的金培文

（49岁）对这项研究

发现表示欢迎：“我从小就爱吃豆腐和豆类食品，但患上痛风后，上网看了资料就没再吃。听到这个消息，我很开心，终于可以再吃豆制品了。”

