

DANH SÁCH THỰC PHẨM GIÀU PURINE

Purine là một hợp chất nitơ có cấu trúc phân tử 2 vòng, như adenine và guanine, tạo thành các nucleotide của nucleic acid. Uric acid là sản phẩm sau cùng của chuyển hoá purine.

Những thức ăn thịt và cá giàu protein thì đặc biệt có hàm lượng purine cao và có thể dẫn đến nguy cơ mắc bệnh gút. Một số thực phẩm có hàm lượng purine cao. Dựa vào hàm lượng purine trong các sản phẩm mà người ta chia thành 3 nhóm thực phẩm: Nhóm A (hàm lượng purine thấp), nhóm B (hàm lượng purine trung bình), Nhóm C (hàm lượng purine cao).

Nhóm A: 0-50mg purine mỗi 100g thực phẩm - Trái cây, rau: Tất cả các trái cây, rau, ngoại trừ những người trong nhóm B. - Các sản phẩm từ sữa như: sữa, kem, sữa chua, kem, phô mai, trứng là các sản phẩm từ sữa có nhiều chất béo. - Các sản phẩm như bơ, hầu hết các loại dầu nấu ăn, mỡ lợn,... - Đồ uống: bao gồm trà, cà phê, nước giải khát có chứa caffeine.

Nhóm B: 50-150mg purine mỗi 100g thực phẩm - Gia cầm: gà, vịt, gà tây, ngỗng,... - Các loại thịt đỏ: thịt bê, thịt bò, thịt cừu, thịt lợn, thịt xông khói và xúc xích. - Cá (ngoại trừ những loài cá trong nhóm C), hàu, vẹm và loài có vỏ khác như tôm, cua,... - Ngũ cốc nguyên cám: bao gồm cả bột yến mạch, gạo nâu,... - Các loại đậu như: đậu tương, bột đậu nành, đậu phụ, đậu xanh, đậu phộng, bơ đậu phộng, hạt điều, đậu Hà Lan,... - Các loại rau như: súp lơ (bông cải), cải xoăn, rau bina (rau chân vịt), măng tây, trái bơ và nấm,...

Nhóm C: 150-1000mg purine mỗi 100g thực phẩm - Các động vật nuôi hoặc ngoài tự nhiên: gà lôi, chim cú, thỏ, thịt thú rừng, nội tạng động vật (thận, tim, lách, gan,...) và các thực phẩm từ nội tạng động vật (pa tê gan, xúc xích,...) - Các sản phẩm từ thịt lên men: nem chua,... - Trứng cá: trứng cá tuyết, trứng cá muối,... - Sò điệp, cá trích, cá thu, cá hồi, tôm càng, tôm hùm, cá cơm, cá mòi, nước mắm,...

Bảng danh sách thực có lượng purin cao nhất (400mg. Uric acid/100g và cao hơn)

Bảng danh sách thực có lượng purin trung bình (từ 100mg đến 400mg Uric acid/100g)

Bảng danh sách thực có lượng purin thấp (từ 100mg. Uric acid/100g và ít hơn)