Source: *My Paper,* pB2
Date: 7 May 2015

吃豆不会导致痛风

张嫥芯

有别于一般的印象，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概率。

新加坡国立大学研究发现，动物性嘌呤（Purine）会导致患上痛风的风险增加27%，但是服用豆类和荚果（Legume，包括红豆、绿豆、大豆、豌豆等豆类）类的食品，患上痛风的风险反而会下降14%至17%。

上述研究是新加坡华人健康研究计划的项目之一，由国大苏瑞福公共卫生学院的许恩佩教授和国大医院风湿病科高级顾问医生陈锦仪负责。

共有超过6万名本地华人参与这项调查，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，并从中分析这些对象后来患上痛风的原因。

陈锦仪医生说："鸡肉、猪肉、鱼肉和贝类等肉类造成痛风病发的概率介于8%至27%。出乎预料之外，黄豆和其他豆类不但不会造成痛风的发作，反而还能使患病的风险降低14%。"

值得一提的是，这项本地研究还发现，以肉类而言，红肉中的猪肉导致痛风病发的风险概率只有8%，比鸡肉27%的风险概率来得低。

Source: My Paper © Singapore Press Holdings Ltd. Permission required for reproduction.