2026年11月19日 星期四
责任编辑：王勇 编辑：朱贲 版式：熊东燕
十堰晚报

“尿酸友好型饮料”找到了

经常喝咖啡，痛风风险降低46%

很多尿酸高、痛风人群都知道啤酒、果汁会升高尿酸，那有没有什么饮料对尿酸“很友好”，甚至还能降低痛风风险？还真被研究人员找到了！最近一项研究系统分析了不同饮品与痛风风险之间的关系，最终发现了一种“尿酸友好型饮料”——咖啡！研究发现：经常喝咖啡的人，痛风风险确实更低。

■据《人民日报》



图由AI生成

咖啡堪称“尿酸友好型饮料”

2026年10月，国际期刊《营养学前沿》刊发了一项大型荟萃研究，纳入了26万余名参与者，覆盖亚洲、北美、南美、欧洲和大洋洲，系统对比了咖啡、酒精、含糖饮料、茶4类饮品与高尿酸、痛风之间的关系。结果发现：咖啡，是4类饮品中唯一显示出“痛风保护性”关联的饮品。

具体来看：

咖啡：与痛风风险降低相关。与不喝咖啡的人群相比，喝咖啡人群的痛风风险降低约46%。

茶：在整体上，茶与痛风、高尿酸血症风险均没有显示出显著关联。

酒精：与痛风、高尿酸血症风险升高相关。有饮酒习惯的人痛风风险约升高81%，高尿酸血症风险约升高52%。

含糖饮料：同样与风险升高相关。与摄入量很低或几乎不摄入的人相比，摄入含糖饮料较多与痛风风险升高约37%相关，与高尿酸血症风险升高约48%相关。

提醒：虽然咖啡在痛风风险上显示出保护信号，但并不代表靠喝饮料就能预防痛风。预防痛风，归根结底还是要依靠健康的生活方式与均衡的饮食。

咖啡为何能降低痛风风险？

同济大学附属上海市第四人民医院肾脏内科主任医师王锐艳介绍，咖啡降尿酸的效果并非只靠咖啡因，而是多条路径共同作用：

路径一：抑制尿酸生成

咖啡中的咖啡因属于甲基黄嘌呤类物质，可以竞争性抑制黄嘌呤氧化酶，通过干扰黄嘌呤氧化酶生成尿酸盐的过程减少尿酸的生成。绿原酸、多酚类物质可轻度抑制尿酸生成，作用类似于别嘌醇（一种经典的降尿酸处方药）的“天然弱化版”（注意不可代替药物）。

路径二：能扩张肾血管

咖啡可以扩张肾血管、增加肾血流量，提高尿酸清除率。简单说，就是让尿酸“出口”更通畅。

路径三：改善胰岛素抵抗

王锐艳介绍，胰岛素抵抗是导致尿酸排泄减少的重要原因。2024年《欧洲流行病学杂志》上的一项研究指出，咖啡中的多酚成分，如绿原酸可以改善胰岛素敏感性，从而间接影响尿酸代谢。

路径四：减少炎症反应

痛风发作的本质，是尿酸盐结晶触发的急性炎症反应。咖啡中的多酚类物质有助于减少炎症反应，对痛风那种慢性炎症状态有益，让发作的“火”小一点。

痛风人群这4种饮品要少喝

研究之外，根据临床指南和专家共识的建议，这些能常喝、这些要少碰，一目了然：

红榜饮品
放心饮用，对尿酸友好

白开水

《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》中提到，定时、规律性饮水可促进尿酸排泄。高尿酸血症与痛风人群，在心、肾功能正常情况下应当足量饮水，每天建议2000-3000毫升，尽量维持每天尿量大于2000毫升，优先选用白开水。

柠檬水

2025年12月，《国际风湿病杂志》上的一项研究发现：每天喝鲜榨柠檬水，能显著帮助降低尿酸水平，尤其对痛风和高尿酸人群效果更明显。建议用40℃以下的温水冲泡，以保护柠檬中的维生素C，尽量别放糖。

牛奶

牛奶属于低嘌呤的食物，且牛奶中含有酪蛋白和乳清蛋白，可以促进尿酸的排泄。此外，奶制品可促进肾脏排泄尿酸前体黄嘌呤，可能具有降低尿酸的作用。

咖啡

虽然上述《营养学前沿》的研究中，咖啡摄入量与痛风风险之间呈负相关，且在分析范围内没有发现明显的“收益封顶”拐点。但需要说明的是，这是观察性研究中的趋势，不能照搬到生活中。

一般成年人每天的咖啡因安全剂量是400毫克，但从减少焦虑、抑郁、压力同时享受咖啡的“激活”效果方面来说，每天300毫克以内或者200毫克更佳（约1-1.5杯冰美式）。

黑榜饮品
尽量少喝，给尿酸添乱

酒精类

啤酒、白酒、红酒、黄酒等，只要含酒精，就会阻碍尿酸排出、诱发结晶沉积，大幅提升痛风发作风险。

含糖饮料

果糖的代谢不仅会直接促进嘌呤的产生，还会抑制尿酸的排出，从而导致体内尿酸水平升高、痛风发作。即便是不添加果糖只添加白砂糖、冰糖或蜂蜜，它们也一样会在体内代谢，产生果糖。另外，高糖食物、含糖饮料容易增加肥胖、高血脂的风险，而肥胖、高血脂又是高尿酸的风险因素。

鲜榨果汁

《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》中同样把鲜榨果汁列入了应限制的高果糖食品之列。需要区分的是：完整水果和果汁不是一回事。水果中的维生素C、黄酮、多酚、钾、膳食纤维等营养成分可改变果糖对尿酸的影响作用，因此水果的摄入量与痛风无显著相关性。但榨成汁，尤其是去渣的果汁，不建议当作日常饮品。

肉汤

首都医科大学附属北京友谊医院风湿科主任医师刘燕鹰介绍，嘌呤本身是溶于水的，而且还容易溶于热水。肉类，包括海鲜类的食物，它们含有的嘌呤就会大量地溶解于汤中，喝汤可能比吃肉嘌呤含量还高。

干发帽到底该不该用？

中医提醒：当心湿气困在头上

■据《现代快报》

“终于有人说说干发帽了”登上微博热搜，干发帽到底能不能长时间用，再次成为讨论话题。

浙江省中山医院中医内科副主任叶璐表示，干发帽能先吸走头发上的部分水分，但不少人一包就是半小时甚至更久，头发没有完全干，头皮也一直处在潮湿环境里。从中医角度看，干发帽久包的问题不只在头发油不油、头皮闷不闷，更在于洗头后腠理开张，湿发久闷会使湿邪留滞头部、困阻阳气，进而牵连全身。

叶璐解释，洗完头后，头皮的腠理处于打开状态，这时候如果用干发帽把湿发包住，水汽散不出去，局部就会形成一个潮湿、不通风的环境。干发帽吸走了一部分水，但并没有让头皮真正干下来，水分只是从头发转移到了头皮和帽子之间，湿邪容易在这种时候顺着张开的腠理进入体内。

平时本身湿气偏重的人，更不适合长时间包着干发帽。比较稳妥的做法是：干发帽戴上3至5分钟，把多余水分吸掉就取下来，然后用吹风机把发根、后脑勺和耳后吹干。这几个地方最容易残留湿气，也最容易被忽略。

中医认为“头为诸阳之会”，手足三阳经都汇聚于头面，头部需要保持通畅和温煦。湿性黏滞，就容易阻遏气机。湿发长时间闷在头上，局部偏凉偏湿，头皮的经络和毛孔收得不痛快，阳气往头部输送就会受影响，表现出来的不一定是剧烈疼痛，更多是晨起头重、脖子发僵、脑袋不清爽，有的人会诱发或加重偏头痛。

中医里有一种头痛类型叫痰湿阻络，常见表现就是头重、胸闷、恶心，阴雨天、洗头后或者潮湿季节更容易发作。很多人总在找头痛的诱因，却忽略了洗头后头上那层湿没有及时散掉。

头部阳气被湿气困住，影响的不只是局部。阳气有温煦、推动的作用，一旦输布不畅，身体就容易出现沉、乏、懒的感觉。明明睡够了，早上起来还是头昏身重，四肢不清爽。

脾主运化水湿，外湿从头顶进来，也会拖累脾的运化功能；脾一虚，内湿又加重，外湿和内湿互相影响。有些人会发现头发油得快、舌苔偏厚腻、大便黏腻，这些都在提示湿气偏重。

叶璐提醒，干发帽本身没有问题，问题在于使用时间和使用方式。已经习惯长时间包干发帽的人，可以留意自己有没有晨起头重、身体困沉、舌苔厚腻、大便黏腻或者经期坠胀加重的情况。如果有，先把包头时间缩短，再考虑其他祛湿办法。