

نقرس

- غذا را با آرامش میل کنید.
- از خوردن غذاهای پرچرب بپرهیزید.
- مصرف غذاهای گوشتی از قبیل جگر، قلوه، خورش گوشت و مغز را کاهش دهید.
- از پرخوری اجتناب کنید.
- اگر افزایش وزن دارید آنرا کاهش دهید.
- آزمایشات ونوشیدنیهای بدون گاز به میزان مناسب استفاده کنید.
- از مصرف ماءالشعیر بپرهیزید زیرا به علت پورین زیاد باعث افزایش اسیداوریک خون می شود.
- از مکمل های ویتامین ث بپرهیزید.
- ورزش منظم داشته باشید.
- از خوردن ماهیهای کولی و قباد و شاه ماهی بپرهیزید.
- از خوردن گل کلم، اسفناج و قارچ بپرهیزید.

