尿酸友好型饮料找到了！

研究：经常喝的人，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？有，还真被研究人员找到了！最近一项最新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。



多种饮品对比 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。

⚠不过需要明确的是：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？ 医生：4条路径共同作用

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：减轻炎症反应

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轻炎症反应，对痛风那种慢性炎症状态有益，让发作的“火”小一点。

痛风人群的饮品红黑榜 这4种饮品要少喝

研究之外，我们整理了临床指南和专家建议，哪些能常喝、哪些要少碰，一目了然：

红榜饮品：放心饮用，对尿酸友好

1.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，优先选用白水。

2.柠檬水

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。

3.牛奶

联勤保障部队第924医院营养科营养师张瀚文指出，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。

4.咖啡

虽然研究显示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。

注册营养师顾中一介绍，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

1.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。

2.含糖饮料

注册营养师王璐介绍，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。

3.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。

4.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。

据人民日报

确认糖尿病 是否彻底跟甜食绝缘

确诊糖尿病，就意味着彻底跟甜食绝缘了？答案是不。“糖尿病患者并非完全不能吃甜食，核心在于控制食物的升糖指数（GI）和整体饮食的平衡。”浙江省医学会糖尿病分会主任委员、浙江大学医学院附属第二医院内分泌科主任郑超表示，人体依然需要适量的碳水化合物来维持基础代谢，完全禁糖不仅难以坚持，还可能引发心理上的补偿性暴食。

如果患者偶尔想吃点甜，专家建议可以通过以下几个技巧来解馋：

1.选择天然低GI水果与代糖

草莓、蓝莓、樱桃等低升糖指数的水果是天然的“甜蜜宝藏”，在两餐之间作为加餐，每次控制在200克以内（约一个拳头大小），既能解馋又不易引起血糖剧烈波动。

此外，选择使用赤藓糖醇、甜菊糖、木糖醇等代糖制作的无糖糕点或饮品，也能在满足味蕾的同时减少对血糖的冲击。

但需警惕市售“无糖食品”中可能隐藏的麦芽糊精等隐形碳水。以“无糖饼干”为例，摄入过多依然会引起血糖升高。还有部分吃起来不甜的食物也有升糖陷阱，比如白馒头等。

2.巧用“一口原则”与搭配法则

如果面对一块诱人的蛋糕实在难以抗拒，不妨践行“一口原则”，即只吃一小口，放慢咀嚼速度，细细品味。

复旦大学附属华东医院内分泌科主任医师蒋翠萍建议，要选好这“一口”的时间，尽量放在早餐与中餐、中餐与晚餐之间，尽量避开晚餐之后的时间。

3.做好热量替换与餐后运动

摄入的甜食必须计入全天总热量中。例如，吃了一块小月饼或几片水果，就应相应减少当餐的主食摄入量。此外，餐后不要立刻躺下，需进行20至30分钟的散步等中等强度运动，能有效帮助消耗掉刚刚摄入的糖分。同时，专家也建议患者的家属及照护者，在协助控糖的过程中，切忌过度“控人”，应高度关注疾病给患者带来的心理压力。

郑超介绍，糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病，患者每天频繁面对关于饮食、用药、运动的抉择，这种长期的管理压力极易让患者产生焦虑、抑郁甚至“病耻感”。如果家属在日常生活中过度干涉、将患者的饮食禁忌绝对化，不仅会剥夺他们享受生活的乐趣，还会加重其心理负担，反而导致治疗依从性降低，引发血糖更大波动。

蒋翠萍强调，如果一味执着于追求完美的血糖数值，忽略营养摄入，尤其是对老年人而言，肌肉力量下降后跌倒风险随之上升，反而得不偿失。此外，家属应当给予更多情感支持而非单纯的监督。当患者偶尔想吃甜食时，与其严厉制止，不如陪伴他们一起挑选低糖替代品，或者在餐后陪他们散散步、聊聊天。同时，鼓励患者加入病友互助小组，通过同伴支持来缓解孤独感与心理压力。

据新华社



刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

公 告

2026年12月10日为两江新区冀家溪镇第十一届人大代表选举投票日，凡户籍在两江新区冀家溪镇，且在选举投票日当天年满18岁有选举权的公民，请于2026年11月20日前到户籍所在村（社区）进行选民登记。联系人：蒋女士，电话：023-68278331

重庆冀镇选举委员会 2026年11月17日

公告 重庆公交运营有限公司南部分公司拟对档案室设备采购项目进行竞争性比选，请有意向的公司，于2026年11月19日16:00时前，持营业执照及法人身份证件或法人委托书等（复印件需鲜章）到重庆市巴南区红南一路6号获取文件。联系人：余老师62985209。

因2026年5月24日永川洪灾，重庆大鳗鱼保科技有限公司的法人章财务章公章全部遗失；公章，编号：50010410237997特此声明。财务专用章，编号：50010410237998特此声明。王艺静法人章，编号：50010410237999特此声明。

♦重庆市渝北区作家协会遗失中国银行股份有限公司重庆渝北支行开户许可证，账号：110212765728，开户许可证核准号：J6530028430802，声明作废。

百天祝福

田苗苗小朋友喜迎百天，愿一生顺遂，平安喜乐。特此登报，敬告亲友，亦作留念。

妈妈 2026年11月17日

重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴烟公〔2026〕第145号 2026年11月13日，我局执法人员在在重庆市巴南区一品街道农盛巷4号（一品农贸市场内），查获无牌号（自制烟）1个品规，共计107条，现场未发现当事人，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱马王坪正街20号，联系人：向永超，联系电话：023-62400802），若逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。重庆市巴南区烟草专卖局 2026年11月13日

公 告

李 斌（男，身份证号：510224196706XXXX5802），廖联维（女，身份证号：510225196706XXXX9105），二人系重庆市两江新区石船镇重桥村村民，将于2027年年满60周岁，本次符合农村计划生育奖励扶助申报条件。经多方查找，无法与你们取得联系，特此登报公告，请自见报之日起30日内，前往重庆市两江新区石船镇重桥村村民委员会提交材料，办理奖励扶助申报。本次申报逾期未提交材料的，视为自愿放弃本次申报资格，后续不再另行公告通知，相关后果自行承担。联系电话：023-67253419

重庆市两江新区石船镇重桥村村民委员会 2026年11月17日

♦遗失刘曦食品经营许可证正本JY25001030021494作废

♦巫溪县航游建材有限公司遗失公章5002389802018作废

比价公告：重庆市万州熊家中学对2026年鲁渝协作教育提升项目-万州山东学校二期建设项目（二号学生食宿及扩建工程）进行公开比价，要求投标人须具备建设行政主管部门颁发的建筑工程施工总承包二级及以上资质，于2026年11月17日至2026年11月19日9:00—17:00携带授权委托书原件，授权代理人身份证原件，企业营业执照，资质证书复印件加盖企业鲜章在万州区玉龙路124号重报8号楼5-6领取比价文件。联系人：吴老师15923481552 重庆华欧丁工程管理有限公司

重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴烟公〔2026〕第142号 2026年11月4日，我局执法人员在重庆市巴南区土桥正街6号土桥农贸市场楼梯口无人摊位查获无牌号（自制烟）1个品规，共计330条，现场未发现当事人，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭碧君、李永宾电话：023-62402215）。若逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。重庆市巴南区烟草专卖局 2026年11月4日

重庆市梁平区烟草专卖局公告

梁烟公〔2026〕第39号 2026年11月16日，我局在重庆市梁平区亿联天华电商物流产业园中通快递分拣场查获烟草专卖品，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市梁平区烟草专卖局（地址：重庆市梁平区梁山街道 双桂路490号406室，联系人：郭伦江（22002562025），邓小强（22002562001）联系电话：023-53238754）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	单位	数量
苍管烟	万支	5.12

重庆市梁平区烟草专卖局 2026年11月16日

统计：（品种）1个 统计：（数量）5.12万支