

## گیاهان و خوراکی های دافع اسید اوریک از بدن

تهیه و تنظیم: دکتر مسعود نصاری داروساز بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر

قبل از پرداختن به گیاهان و خوراکی های دافع اسید اوریک لازم است به طور مختصر به بیماری نقرص اشاره کنیم. نقرص بی سروصدا به سراغ قربانیانش می رود ، بسیاری از بیماران برای اولین بار با علائمی از قبیل درد در ناحیه شست پا در نیمه شب به این بیماری گرفتار می شوند ، معمولاً مفصل مبتلا متورم ، قرمز و حساس است و در صورتی که حمله بیماری ادامه یابد ممکن است بیمار دچار تب و لرز شود . بسیاری از بیماران بعداً به یاد می آورند که اولین حمله آنان بر اثر ضربه به شست ، جراحی ، مصرف بیش از حد الکل ، پر خوری ، گرسنگی یا مصرف داروهایی نظیر پنی سیلین ، انسولین یا برخی داروهای ادرار آور تحریک شده است . اغلب قربانیان نقرص مرد هستند ، در واقع ۹۰ درصد افرادی که به نقرص مبتلا هستند مردان بالای ۳۰ سال هستند ، اما زنان نیز از خطر ابتلا به این بیماری مصون نیستند بخصوص در صورتی که داروهایی مصرف کنند که نظیر داروهای ضد فشار خون آنها را مستعد ابتلا به این بیماری کند. نقرص بر اثر افزایش غلظت اسید اوریک در مایعات بدن ایجاد می شود ، هنگامی که اسید اوریک بلور تشکیل دهد و این بلورها در مفاصل ، تاندون ها یا سایر بافت ها رسوب کنند، باعث ایجاد درد ، التهاب و سرانجام صدمه به بافت ها می شوند . اگر فردی در جوانی به نقرص مبتلا شده باشد و یا به حملات شدید بیماری دچار شده باشد باید زیر نظر پزشک تحت درمان قرار بگیرد ، علاوه بر دارو درمانی ، میتوان از درمان های طبیعی همچون مصرف بعضی از سبزی ها و خوراکی ها و پرهیز از بعضی غذاها و خوردنی ها نیز کمک گرفت . ما در این نوشتار سعی می کنیم به خوراکی هایی که میزان اسید اوریک خون را کاهش و یا افزایش می دهند اشاره کنیم.

۱- کاهش مصرف غذاهای سرشار از اسید اوریک یا غذاهایی که مقادیر زیادی پورین دارند ، این غذاها اسیداوریک خون را افزایش می دهند و در نتیجه باعث بروز حملات نقرص می شوند . از این غذاها می توان به اسفناج ، پسته ، چای غلیظ و پررنگ ، سرکه ، سویا ، عدس ، قهوه ، کاکائو ، گردو ، گوشت ، مارچوبه ، ماست ، نارگیل ، نمک ، ماهی ساردین ، مخمر، قارچ ، نخود خشک ، مغز ، جگر و قلوه اشاره کرد .

۲- مصرف میوه و سبزیجاتی که به علت داشتن خاصیت قلیایی کنندگی ادرار مانع تجمع اسید اوریک در بدن می گردند از جمله این خوراکی ها می توان به انجیر، ترب، تربچه، تره، توت فرنگی، چغندر، خرفه، خرما، خیار، ذغال اخته، طالبی، غوره، فلفل سبز و قرمز، شنبلیله، کاهو، کرفس، کشمش، کلم، گلابی، گوجه فرنگی، مرزه و هندوانه اشاره کرد. البته بهتر است افرادی که طبع گرم دارند (گرم مزاج اند) از خوراکی هایی استفاده کنند که طبع سرد داشته باشند مثل توت فرنگی، چغندر، خرفه، خیار، ذغال اخته، غوره، کاهو، گلابی، هندوانه و گوجه فرنگی. افرادی که طبع سرد دارند (سرد مزاج اند) بهتر است از خوراکی هایی استفاده کنند که طبع گرم داشته باشند مثل انجیر، ترب، تربچه، تره، خرما، شنبلیله، کرفس، کلم، مرزه، فلفل سبز و قرمز.

در پایان باید متذکر شد نوشیدن مایعات (دو تا دو و نیم لیتر در روز)، پرهیز از مصرف الکل (الکل هم تولید اسیداوریک را افزایش می دهد و هم دفع اسیداوریک را کاهش می دهد) کاهش وزن (افراد چاق بیش از افراد با وزن طبیعی به حملات نقرص دچار می شوند) و کنترل و مدیریت استرس در پیش گیری و درمان این بیماری نقش دارند.