

hi84137983 / November 10, 2012 12:49AM

[研究：櫻桃有助降低痛風發作](#)

櫻桃可能不再只有裝飾聖代冰淇淋的功用了！美國研究顯示，痛風患者食用櫻桃，可以將痛風發作的風險降低35%到75%。

領導這項研究的波士頓大學醫學院教授張玉青 (Yuqing

Zhang) 表示，醫師曾報告某些病人建議食用櫻桃，以預防痛風發作，不過這兩者間的關連性先前僅被研究過數回。

張玉青教授和同僚在「關節炎和風濕病」 (Arthritis &

Rheumatism) 期刊發表的報告表示：「這項發現顯示食用櫻桃和降低痛風發作風險有關。」

不過，他警告這項研究並未證明單單實用櫻桃，就能預防痛風發作，患者仍應繼續服用抗痛風藥物。

張玉青說：「他們可以食用櫻桃，但不應該完全放棄藥物治療。」

痛風的出現是由於尿酸晶體沈積於關節部分，人體分解嘌呤產生尿酸，嘌呤這種物質自然地存在於人體中，但也存在部分食物中，例如動物器官、鯷魚、蕈類和某些海鮮。

為了進行這項研究，張玉青和同僚透過網路找到633名痛風患者，請他們上網填寫有關發作情況的問卷。

這633名痛風患者中，有224人表示他們在這一年中，曾攝取新鮮櫻桃，15人則購買櫻桃汁，有33人兩者皆有攝取。
