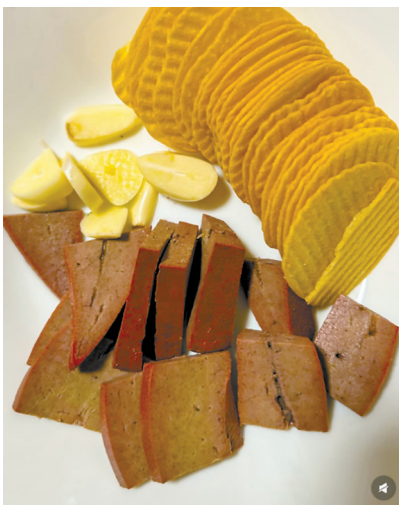


这款爆火的零食竟成“痛风催化剂”

医生提醒：“营养抵消”观念是误区

最近,一种被网友起名为“肝脆薯了蒜了”的零食组合爆火。在不少视频中,博主们将搭配好的卤制猪肝、酥脆薯片与辛辣生蒜片混合在一起食用,连连表示“上头”“绝配”。

“‘肝脆薯了蒜了’作为一种偶尔尝鲜的网红吃法,其强烈的味觉冲击确实能带来新奇体验。”浙中医大二院(浙江省新华医院)风湿免疫科主任杨科朋医生表示,但这道“美味”对痛风和高尿酸血症的朋友来说,无异于一杯精心调制的“痛风急性发作催化剂”。



卤制猪肝、酥脆薯片与辛辣生蒜片混合在一起食用,发明这种吃法的博主将其称为“肝脆薯了蒜了”,最近这种零食组合爆火。

痛风“催化剂” 这三样东西如何“发飙”

发明这种吃法的博主将其称为“肝脆蒜了”,谐音“干脆算了”,符合一些上班族面对繁重工作或烦心事时的内心写照。后来进一步演变为“肝脆薯了蒜了”,形成了一个充满戏谑和自嘲意味的网络流行语。

猪肝、薯片和蒜片,无论是口感还是风味都具有强烈的反差。猪肝的醇厚、薯片的酥脆、大蒜的辛辣,形成了一种复杂的味觉体验。很多人跃跃欲试,纷纷在社交平台发效仿的视频。

“猪肝被称为嘌呤界的‘王者’。”杨科朋医生说,嘌呤在人体内代谢的最终产物就是尿酸。正常情况下,尿酸会溶解在血液中并通过肾脏排出,但一旦短时间内大量摄入嘌呤,就像往一杯已经快满的水里又猛加了一勺糖,血液中的尿酸浓度就会爆表,达到过饱和状态。

此时多余的尿酸便会析出、沉淀为尿酸盐结晶。这些微小结晶,最喜欢沉积在温度较低、血液循环较差的关节处,比如脚趾等。而它们一旦沉积,就会被体内的免疫系统视为“外敌入侵”,

从而发动猛烈的炎症攻击,表现为剧烈的红、肿、热、痛。

杨科朋医生说,薯片本身嘌呤不高,但它高油、高盐、高热量,是典型的“增肥神器”。肥胖本身就会让身体更容易产生尿酸,并且更难排出去。

至于大蒜,虽然其本身嘌呤不高,但其强烈的辛辣刺激,在本身已有尿酸结晶沉积的敏感关节背景下,有时可能成为诱发炎症的“最后一根稻草”。

“更重要的是,我们在视频中看到,这种‘上头’的吃法往往伴随着大量饮酒,尤其是啤酒。啤酒本身就是高嘌呤饮料,酒精会抑制尿酸排泄并促进其生成。”杨科朋医生强调。

痛风年轻化 与不良生活方式有关

相关研究显示,我国的高尿酸及痛风患者中,18岁—35岁的年轻人群占比高达60%;18岁及以下患者,占到了2%。对于儿童(<15岁)而言,血尿酸水平>357mmol/L(6mg/dl)称之为高尿酸血症。

“在过去,痛风是一种中老年人的病,但是随着饮食结构和生活方式的改变,临床上二三十岁

年轻人患上痛风甚至儿童痛风病例,已经不是一个罕见的现象。”杨科朋医生在一年的时间里就接诊了五六位小学生痛风患者。

“有一位四年级的男孩病例就非常典型。”杨科朋医生回忆说,这个小男孩胖乎乎的,身高148cm,体重却有126斤,小小年纪就已经长出了将军肚、双下巴。

经过检查,小男孩被确诊为高尿酸血症,尿酸指标数值高达440umol/L(同龄孩子尿酸正常值应≤357umol/L)。好在发现早,暂时还没有出现临床症状,肾脏功能也没有明显的损伤。

“经过详细问诊,这个男孩经常喝老火靓汤,又喜欢喝果汁、可乐、奶茶一类的饮品,很少喝水。”杨科朋医生说,长年累月下来,这些饮食容易导致尿酸水平升高。

杨科朋医生说,可以通过饮食从旁辅助,比如煮一些山药薏米汤、冬瓜汤等,或者给孩子多吃些猕猴桃、苹果、橙子等水果。此外,穴位贴敷、小儿推拿也能够对痛风的治疗起到帮助,家长可以帮孩子按揉足三里、手三里等穴位进行日常保健。

避免“口腹之欲” 网红吃法要适可而止

在众多测评和讨论中,不少人提到加入蒜片是为了“解腻”或“平衡薯片的不健康”。这种平衡健康的观点反映了一种普遍的

“营养抵消”心理:认为通过添加一种公认的健康食材(如大蒜),就可以抵消另一种不健康食材(如薯片)带来的负面影响。这种自我安慰让一些人在大快朵颐的同时减轻了负罪感。

“希望年轻朋友们对这类网红食物浅尝辄止,切勿跟风过量。”杨科朋医生说,从中医角度看,这种组合属于“肥甘厚味”+“辛辣刺激”的典型,易助湿生痰、化热动火,损伤脾胃功能,导致口苦口腻、脘腹胀满、大便黏腻不爽等“湿热中阻”的症状。

尤其是本身就有高血压、高血脂、高尿酸、胃肠道疾病或肥胖问题的人群,更应谨慎避免。

对于预防高尿酸血症,杨科朋医生建议——

控制饮食:尿酸高或痛风患者应避免高嘌呤食物如猪肝、海鲜和浓肉汤。限制“肝脆薯了蒜了”等组合的摄入。

多喝白水:每天至少两升有助于尿酸排出。

避免酒精:特别是啤酒,对痛风患者不利。

保持健康体重:肥胖会增加痛风风险。

规律作息:避免熬夜,确保充足睡眠。

如果突然出现关节红、肿、热、痛,千万不要自己乱吃止痛药,应该马上到医院专科就诊。

综合《都市快报》、《新民晚报》、科普中国报道

声明公告

刊登热线:13164692093

注销公告

武汉市江夏区红十字教在
身边应急救援服务中心,统一社会信
用代码:52420115MJH393561A,
申请注销,请债权债务于45日内到
本单单位办理相关手续,特此公告。

遗失声明

杨健遗失武汉楚水云山农
业开发有限公司2019年10月16日
开具的E4-68-1-1102购房款收据,
收据编号0005821,金额:470000
元,声明作废。

遗失声明

张子惟,男,1997年—2000
年就读于武汉市广播电视大学金融
与计算机专业,三年制,毕业证遗失,
毕业证号:50046120004000613,
特此声明。

公司减少注册资本公告

武汉天阅云服科技股份有限公司(统
一社会信用代码91420103
MA4K27413Q),经股东决议,拟将
注册资本由500万元人民币减少至
100万元人民币。公司通知债权人,
自本公告发布之日起45日内,债权
人有权要求公司清偿债务或者提供
相应的担保。特此公告。

遗失声明

巨材建设湖北有限公司(统
一社会信用代码:91420112MAC
3UJX583)遗失公章、财务专用章、
法人章、发票章、合同章各一枚,
声明作废。

遗失声明

贵州千硕建设(集团)有限公
司湖北武汉分公司91420115M
A49R7AD9W,遗失公章、财务章、
法人章,声明作废。

遗失声明

武汉市武昌区雷永进彩铝
塑钢门窗经营部(代码:92420106
MA4J308768)遗失公章和财务专
用章,声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区强生动物医
院遗失动物诊疗许可证正本,证号:
江岸动诊证[2018]第009号,声明作
废。

遗失声明

武汉市黄陂区李家集
街道农合小学(统一代码:1242
0116MB0U45054N)公章遗
失,于2025年10月30日遗失公章一枚,
编号:42011910482225,声明作废。
失,声明作废。

声明公告

18607129730

武汉欧亚达商业控股有限公司单用预付卡停发及使用说明公告

根据公司业务调整安排,现就单用预付卡相关事宜公告如下:
1.自2025年11月11日起,我司正式停止发售所有单用途预付卡,不再新增办卡业务。
2.前期已发售的存量预付卡,在符合原使用规则及我司正常经营期间,可继续正常消费使用,相关权益不受影响。
3.若持卡人有问题,可拨打我客服热线:86733033,或前往指定服务网点:武汉市武昌区徐东大街30号一楼后厅服务台。特此公告。

武汉欧亚达商业控股集团有限公司2025年11月11日