

# Edukasi Makanan Sehat

<b>Kadar Purin Tinggi (sebaiknya tidak dikonsumsi)</b>	<b>Kadar Purin Sedang (dapat dikonsumsi sekali-kali)</b>	<b>Kadar Purin Rendah (Bebas dikonsumsi)</b>
Makanan yang mengandung alcohol, yaitu arak, bir, wiski, anggur, tape ketan, tuak, dan makanan yang mengandung ragi	Dibatasi maksimal 50-75 gram atau 1 mangkuk sayuran sehari	Nasi, bubur, pasta, ubi, talas, singkong, roti, beras, macaroni, telur, jagung, kentang, kue kering, mie/bihun, labu siam, kacang Panjang, terong, pare, oyong, ketimun, labu air, selada, lobak, tomat, susu rendah lemak, semua macam buah-buahan, dan makanan/minuman selain mengandung kadar purin tinggi dan sedang
Bebek, angsa, ikan sarden, kepiting, lobster, makarel, dan telur ikan	Ikan air tawar	
Makanan yang diawetkan, seperti kornet, sarden	Daging sapi, ayam, udang	
Jeroan, misalnya otak, lidah, jantung, hati, limpa, ginjal, dan usus	Kacang kering dan hasil olah seperti tahu, tempe, oncom	
Kaldu daging, durian, melinjo, daun melinjo	Sayuran (kembang kol, bayam, jamur, kangkung, daun singkong, kacang polong, daun papaya, dan buncis, buah nanas)	