

《疯狂的尿酸》读书笔记：揭秘隐藏的健康杀手

原文链接

最近阅读了《疯狂的尿酸》，本书揭示了尿酸对健康的重要影响，探讨了高尿酸血症与多种慢性疾病的关联，并提供了降低尿酸水平的实用建议。

尿酸只有3种来源：**果糖、酒精和嘌呤**。

- 人体内大约2/3的嘌呤是内源性的——它们是由人体自然生成并存在于细胞内。
- 当遗传物质被分解时，嘌呤就会被释放出来。
- 嘌呤也存在于许多食物中，如动物肝脏、某些海鲜和肉类以及烈酒等。

高尿酸水平与多种疾病相关，包括：

- 心血管疾病
 - 即使正常范围内的尿酸水平上升，仍然会使患心血管疾病的风险明显增加。
- 认知能力下降
- 血脂异常
- 非酒精性脂肪肝
 - 导致非酒精性脂肪性肝病的主要原因是肥胖、糖尿病、血脂异常和胰岛素抵抗。
 - 高盐→高果糖→瘦素抵抗→食欲过剩、暴饮暴食→肥胖→胰岛素抵抗→脂肪肝
- 肥胖/代谢综合征
 - 代谢综合征可能是你从未听说过的最常见却最严重的病症，并且目前的患病率仍在上升。
 - 肥胖会对所有年龄段的认知能力造成损伤
 - 减肥是降低尿酸水平和防止痛风发作的最有效方法
- 炎症
 - 尿酸会抑制自噬作用，削弱细胞的抗炎能力。换句话说，尿酸会阻止细胞清除体内危险物，使炎症反应无法平息。

高尿酸会放大并加剧炎症。现在想象一下，由于饮食不良、压力大、睡眠不足、缺乏足够的锻炼等因素，这个炎症过程在你体内持续了很多年，影响了你所有重要的器官。

1. 引发氧化应激，导致血管收缩和血压升高
2. 损伤肾脏，影响盐分排出
3. 激活“脂肪开关”，促进脂肪囤积
4. 加剧炎症反应
5. 抑制自噬作用，削弱细胞抗炎能力

无论男女老少，最好都将尿酸浓度保持在 5.5mg/dL ($327.25\text{ }\mu\text{mol/L}$)及以下。

- 男性血清尿酸浓度 $\geq 7\text{mg/dL}$ ($416.5\text{ }\mu\text{mol/L}$)、女性血清尿酸浓度 $\geq 5\text{mg/dL}$ ($297.5\text{ }\mu\text{mol/L}$)，就会导致全因死亡率的危险比显著增加；

- 如果你的尿酸超标了——哪怕只是超了一点点，也会导致你过早死亡的风险增加。

导致现代人尿酸水平升高的主要因素，毫无疑问，就是果糖——一种最便宜、来源最充足的食物成分。

- 目前我们的头号饮食元凶就是果糖
 - 葡萄糖参与能量生成；而果糖则参与能量储存。
- 果糖极易触发“脂肪开关”，导致脂肪囤积
 - 果糖会通过其代谢物尿酸向你的身体发送紧急信号——制造和储存尽可能多的脂肪。
- 果糖抑制瘦素分泌，增加食欲
 - 控制我们饥饿感和饱腹感的两种激素是食欲刺激素和瘦素。
 - 瘦素和胰岛素都会受到类似于睡眠不足和精制糖摄入过多等负面因素的影响。
- 果糖代谢消耗ATP，导致尿酸水平快速上升

当你喝下含有果糖的饮料时，你很可能会在短时间内摄入大量果糖，从而产生强烈的代谢反应。

即使在健康体重下摄入果葡糖浆，也会导致新陈代谢紊乱和体重失衡的问题。

- 果糖由肝脏专门处理，不直接提高血糖
 - 当果糖在肝脏内被代谢时，肝脏中会发生很多反应。除了消耗能量外，果糖还会触发脂肪生成过程，最终导致脂肪肝。
- 果糖参与能量储存，而非能量生成
- 果糖不刺激胰岛素分泌

我们摄入的大部分果糖都不是天然形式的、来自水果的果糖，而是来自添加糖的加工食品和饮料。

- 天然水果中的果糖含量较低，且有膳食纤维缓冲，可适量食用
- 避免摄入添加果糖的加工食品和饮料
- **食用完整的水果与痛风发病并无相关性**

充足的高质量睡眠能使尿酸维持在低水平。睡眠质量越差、时长越短，尿酸水平就会越高。

- 理想睡眠时长：7-8小时
 - 睡足7小时的人死亡率更低
- 睡眠不足会影响多种与代谢相关的基因功能
 - 连续1周睡眠不足会改变711个基因的功能，其中就包括一些与压力、免疫、代谢和炎症有关的基因
- 运动有助于保持新陈代谢活跃，激活长寿基因，促进大脑健康

- 全球有近10%的死亡率都可归因于久坐不动的生活方式
 - 久坐后再锻炼1小时并不能弥补你整日久坐造成的损伤
 - 每间隔1小时从椅子上起来，并进行2分钟的轻微活动，就能使全因过早死亡的风险降低33%
- 运动是一种强效消炎药。它还能提高胰岛素敏感性，有助于调节血糖平衡，减少蛋白质糖化
- 高盐饮食会导致胰岛素抵抗、瘦素抵抗等问题
 - 执行高盐饮食，仅需5天时间，人就会出现胰岛素抵抗的问题
- 限时进食（将进食窗口控制在8-12小时内）有助于预防慢性疾病
- 人类基因决定了我们的身体适合反复断食
- 含健康脂肪的食物：橄榄油、坚果等
- 低糖水果：牛油果、樱桃、石榴、柠檬和酸橙
- 蔬菜，尤其是富含槲皮素的蔬菜：洋葱、西蓝花等
- 含植物性蛋白质的食物

尽量不摄入精制谷物、添加糖或人工甜味剂。不吃动物内脏。避开所有会干扰身体代谢和过滤毒素能力的食物，包括代糖。

- 麸质食品
 - 麸质会加剧人体内的炎症
- 精加工碳水化合物和糖类食品
 - 含有浓缩果糖，可能会导致尿酸水平升高
 - 每天喝2杯无糖饮料会导致糖尿病的患病风险增加1倍
- 人造甜味剂
- 加工肉类
- 动物内脏
- 高嘌呤海鲜：沙丁鱼、凤尾鱼等
- 鸡蛋和无糖全脂酸奶是可以正常食用的
- 含淀粉的蔬菜和根茎类蔬菜
- 野生鱼类、甲壳类和软体动物
- 草饲畜肉和散养禽肉
- 槲皮素：能抑制黄嘌呤氧化酶活性
- 维生素C：有助于降低尿酸水平
- 保证充足睡眠
- 增加日常活动，减少久坐时间
- 尝试间歇性断食
- 控制压力，减少接触负面信息
- 定期检测尿酸和血糖水平
- 保持适当的水分摄入
- 适度饮用咖啡和绿茶

控制尿酸水平需要从多方面入手，包括调整饮食结构、改善生活习惯、增加运动等。通过综合施策，不仅可以降低尿酸水平，还能全面提升健康状况，预防多种慢性疾病。

