

Подаграта е заболяване, което се среща често. То не е само наследствено. Причина за появата му може да бъде и неправилното хранене

-
- алкохол
- ,
- прекалено месна храна
- .

1. Ако имате подагра, трябва да направите така, че количествата пикочни соли (урати) и на пикочната киселина в организма ви да намалют

Много продукти съдържат пурины - от тях ще се наложи да се откажете. Това са

- месото , черни
- ят дроб
- ,
- месните консерви
- ,
- бъбреците
- ,
- рибата
- ,
- рибните консерви
- ,
- силните бульони
- (
- рибни
- ,
- месни

,
гъбни
) ,
гъбите
,
бобовите расте-ния
-
фасул
,
леща
.

2. Какво трябва да правите, за да изведете от организма си пикочната киселина?

Преди всичко да поемате много течности. Ако нямате за това допълнителни
противопоказания , пийте много пло-дови и
зеленчукови сокове . И
много чайове
,
както и мине-рална вода
.

Ограничете готварската сол. Яжте или свършено без-солна, или леко посолена храна.

3. Какво може да се яде при подагра?

Можете да консумирате млечни продукти, сирене, каш-кавал, яйца, зеленчуци, плодове
,
ориз
,
булгур
,
пшеница
,
овесени ядки

ПОДАГРА. КАК ДА НАМАЛИМ ПИКОЧНАТА КИСЕЛИНА И ПИКОЧНИТЕ СОЛИ ЧРЕЗ ХРАНЕНОТО?

Написано от admin

,
орехи

.
Яжте и домати

,
те не съдържат мно-го пуринови съединения

. .

4. Ако страдате от подагра и в същото време сте с наднормено тегло, обезателно си правете разтоварва-щи дни

.

Един или два пъти в седмицата си правете разтоварва-щи дни. Най-добре е през целия ден да ядете плодове или зеленчуци

.