柯大夫，你好。我很喜欢吃凉拌木耳，但是朋友最近跟我说木耳是高嘌呤食物，让我少吃点，不然容易痛风。

我想问下，木耳不是保健食品吗，怎么还是高嘌呤食物呢？尿酸高不能吃了吗？

家医柯大夫

木耳是否为高嘌呤食物，得分情况。

根据每100克食物的嘌呤含量，大致可将食物分为三类：高嘌呤食物（100~1000毫克）、中嘌呤食物（75~100毫克）和低嘌呤食物（低于75毫克）。

每100克干木耳中含有166毫克的嘌呤。按照上述标准，干木耳确实属于高嘌食物。

不过，我们平时并不会直接食用干木耳，而是会先泡发再烹饪食用。

泡发后的木耳吸收了水分，嘌呤总体浓度下降，每100克中只含16.6毫克的嘌呤，属于低嘌呤食物。

即便是痛风急性发作期的患者，每天也要吃1~2斤泡发木耳，嘌呤摄入量才会超标。

所以，健康人群也好，痛风人群也好，正常食用木耳是完全没有问题的。

当然，若同时还吃海鲜、肉汤的痛风患者，就要适当减少木耳的摄入量。

-《中国家庭医生》杂志社新媒体中心