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 (ура ти)

и на пикочната киселина в организма ви да намалеят

.

Много продукти съдържат пурини - от тях ще се нало-жи 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 съвършено 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

,
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
.