众所周知，痛风、高尿酸血症与嘌呤摄入过多有关，在饮食上控制嘌呤的摄入就能在一定程度上减少尿酸增高。

很多人都知道动物内脏、海产品等嘌呤含量均较高，而对于植物性的高嘌呤食物，往往被忽略。