

حوادث

قتل عام خانوادگی با انگیزه تصرف ملک صاحبخانه

بخش اجتماعی- زوج مستأجر که به طمع تصاحب ملک صاحبخانه‌شان هر سه عضو این خانواده را قتل عام کرده بودند، پس از ۶ سال با ردیابی‌های پلیس استان البرز دستگیر شدند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، روز ۲۰ خرداد سال ۹۲ در پی دریافت گزارش‌های مردمی در خصوص یافتن جسد نوجوان ۱۷ ساله‌ای با شده و پاهای بسته در مسیر شمالی بزرگراه همت، موضوع به مأموران انتظامی و بازپرس ویژه قتل دادسرای استان البرز اطلاع داده شد. پس از بررسی و تحقیقات اولیه مشخص شد که عامل یا عاملان جنایت به صورت حرفه‌ای مرتکب قتل شده‌اند. تحقیقات در این زمینه ادامه داشت که این بار مأموران از رها شدن جسد مرد ۶۰ ساله‌ای در جاده خاکی حوالی روستای زیاران شهرستان آبیک مطلع شدند که پس از اصابت گلوله به آتش کشیده شده بود. در بررسی‌ها مشخص شد که او پدر همان نوجوان ۱۷ ساله است.

تحقیقات در خصوص این دو قتل ادامه داشت که گزارش کشف سومین جسد که همسر مرد ۶۰ ساله و مادر نوجوان ۱۷ ساله بود، پرونده یک جنایت خانوادگی را مقابل پلیس کشود.

بررسی کارآگاهان نشان داد، قتل‌ها با انگیزه خاصی صورت گرفته و عاملان جنایت درصدد آن بوده‌اند که با از بین بردن سرنخ‌ها مانع از افشای راز قتل‌ها شوند.

عباسعلی محمدیان فرمانده انتظامی استان البرز در خصوص جزئیات این جنایت گفت: پس از گذشت نزدیک به ۶ سال از این جنایت، کارآگاهان پلیس استان البرز سرانجام با جمع بندی اطلاعاتی و سرنخ‌هایی که به دست آورده بودند، ردپای عاملان این جنایت را در تهران شناسایی و با دریافت نیابت قضایی فرد مظنون به قتل را در یک عملیات ویژه دستگیر کردند.

وی افزود: متهم در تحقیقات اولیه منکر هرگونه جنایت شد، اما در ادامه و در مواجهه با مستندات پرونده اعتراف و عنوان کرد که با همدستی همسرش دست به این جنایات زده‌اند. در ادامه مأموران پلیس همسر متهم را دستگیر کردند. این ۲ متهم که تصور نمی‌کردند پس از سپری شدن ۶ سال پلیس همچنان پیگیر پرونده باشد، انگیزه خود را از این جنایات تصرف خانه مقتولان عنوان کردند. تحقیقات بیشتر در این پرونده ادامه دارد.

●●●●●

اسیدپاشی روی همسر سیغه‌ای به دلیل اختلاف مالی

بخش اجتماعی– مرد شیشه‌ای وقتی با همسر سیغه‌ای خود اختلاف پیدا کرد، او را با مواد شیمیایی سوزاند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، عصر چهارشنبه گذشته مأموران کلانتری ۱۳۸ جنت‌آباد در جریان اسیدپاشی روی یک زن در یکی از خیابان‌های جنت‌آباد قرار گرفتند. با اعلام این خبر مأموران بلافاصله راهی محل شده و در بررسی‌های صورت گرفته مشخص شد که عامل اسیدپاشی مرد ۵۰ساله‌ای است که مدتی قبل زن ۵۵ ساله‌ای را به عقد موقت خود درآورده و در خانه پدری‌اش ساکن شده بود، اما مدتی بعد زن و شوهر که هر دو اعتیاد به مواد مخدر شیشه داشتند به خاطر اختلافات مالی دچار مشکل شدند و روز حادثه مرد میانسال طرفی را که داخل آن مواد سوزاننده وجود داشت روی همسرش ریخت. سرهنگ سعید لشتینی، رئیس کلانتری ۱۳۸ جنت‌آباد با اعلام این خبر گفت: وضعیت جسمی زن میانسال خوب است و مواد سوزاننده تنها روی لباس‌هایش ریخته است. مرد میانسال نیز بازداشت شد.

●●●●●

زن جوان برای گرفتن حضانت فرزندانش همسر سابقش را کشت

بخش اجتماعی– زن جوان که برای گرفتن حضانت دو کودکش با همدستی وکیل خود نقشه قتل همسر سابقش را طراحی و اجرا کرده بود صبح دیروز پای میز محاکمه ایستاد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، روز ۱۳ آبان سال ۹۴ بود که جسد مردی میانسال در خانه‌اش واقع در آجودانیه تهران پیدا شد. برادر این مرد به پلیس گفت: ساعتی قبل همسایه برادرم به من تلفن زد و گفت که طبق معمول هر روز برای سگ برادرم غذا برده، اما هر چه در زده کسی در خانه را باز نکرده است. او نیز به ماجرا مشکوک شده و با من تماس گرفته است. خیلی زود تیم ویژه‌ای از کارآگاهان جنایی در محل جنایت حضور یافتند و در نخستین معاینه پزشکی قانونی مشخص شد – فرشاد – در اثر خفگی و فشار بر ناحیه گردن جان باخته است. اختلافات مقتول با همسر سابقش سرنخ‌های تازه‌ای را برای کشف راز این جنایت به پلیس داد. فریبا- همسر سابق مقتول – پس از جدایی بر سر حضانت فرزندان‌شان با فرشاد اختلاف داشت. این زن که تنها مظنون پرونده بود تحت بازجویی قرار گرفت، وی منکر دخالت در قتل همسرش بود، اما طولی نکشید که با توجه به کنترل تلفن همراه وی و اسنادی که وجود داشت، لب به اعتراف گشود و راز این جنایت را برملا کرد. وی مدعی شد با کمک وکیلش نقشه قتل را طراحی و اجرا کرده‌اند. بدین ترتیب وکیل جوان دستگیر شد و در بازجویی‌ها گفت: پدر فریبا از من خواسته بود که داماد سابقش را در ازای دریافت ۳۰۰ میلیون تومان بکشم. پس از رازگشایی از معمای این پرونده جنایی کیفرخواست متهمان صادر شد و صبح دیروز این متهمان در شعبه دوم دادگاه کیفری استان تهران به ریاست قاضی محسن زالی و با حضور یک مستشار تحت محاکمه قرار گرفتند.

در آغاز جلسه دادگاه اولیای دم خواستار قصاص متهمان شدند. سپس متهمان به ترتیب پای میز محاکمه ایستادند و با انکار این جنایت ادعا کردند که پیش از این به خاطر فشاری که بر آن‌ها در اداره آگاهی وارد شده این اتهام را پذیرفتند.

وکیل خانواده که علاوه بر میابشرت در قتل، اتهام سرقت سند ملک مقتول به ارزش دو و نیم میلیارد تومان را در پرونده‌اش دارد، گفت: من اتهام قتل را قبول ندارم، اما قبول دارم که سند را برداشتم.ا. پدر زن سابق مقتول نیز ادعا کرد که من نقشی در این جنایت نداشتم. دخترم می‌خواست حضانت دو فرزندش را از فرشاد بگیرد، اما او موافقت نمی‌کرد، به همین خاطر وکیل گرفتیم. به او گفتم اگر در این پرونده موفق شود ۳۰۰ میلیون تومان به او می‌دهم. پس از پایان اظهارات متهمان، قضاوت دادگاه برای صدور حکم وارد شور شدند.

{اجتماعی}

کاهش اسید اوریک بالا با روش های مؤثر

بنابراین اگر اضافه‌وزن دارید، بهتر است از مصرف غذاهای نامناسب خودداری کنید. با متخصص تغذیه درباره یک رژیم غذایی ساده و برنامه کاهش وزن مناسب مشورت کنید. پزشک می‌تواند وزن ایده‌آل را برایتان مشخص کند.

تنظیم سطح انسولین

هنگام مراجعه به پزشک، سطح قند خون‌تان را کنترل کنید. این موضوع حتی در صورت مبتلانبودن به دیابت هم توصیه می‌شود.

بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است مقدار زیادی انسولین در جریان خون‌شان داشته باشند. این هورمون برای جابه‌جایی قند از خون به سلول‌های بدن ضروری است. بااین‌حال مقدار زیاد انسولین می‌تواند منجر به افزایش اسید



اوریک در بدن بشود.

همچنین وضعیتی به‌نام پیش‌دیابت نیز می‌تواند باعث افزایش سطح انسولین و خطر بالای ابتلا به دیابت نوع ۲ شود. اگر پزشک به مقاومت‌به‌انسولین مشکوک باشد، ممکن است علاوه‌بر گلوکز خون، سطح انسولین سرم را نیز بررسی بکند.

مصرف فیبر بیشتر در رژیم غذایی
افزایش مصرف فیبر به بدن‌تان کمک می‌کند تا بتواند بهتر اسید اوریک را دفع کند. همچنین فیبر می‌تواند قند خون و سطح انسولین را تنظیم کند.

همچنین مصرف فیبر با افزایش احساس سیری، از خطر پرخوری جلوگیری می‌کند. روزانه حداقل ۵ تا ۱۰ گرم فیبر محلول را از طریق غذاهایی مانند غذاهای زیر دریافت کنید: میوه تازه، منجمد یا خشک‌شده؛ سبزیجات تازه و منجمد؛ جودوسر؛ مغزها؛ جو.

کاهش استرس

استرس، خواب ناکافی و تحرک کم می‌تواند منجر به بروز التهابات بشود. التهابات می‌توانند موجب افزایش سطح اسید اوریک شوند.

انجام تکنیک‌های کنترل استرس مانند تنفس عمیق و یوگا می‌تواند به شما در مبارزه با استرس کمک بکند. به‌این منظور می‌توانید به کلاس‌های یوگا مراجعه یا برنامه‌های مخصوصی را دنبالو کنید که تنفس عمیق را به شما یادآوری می‌کند. نکات مهم برای داشتن خواب باکیفیت را رعایت کنید. این نکات عبارت‌اند از: دو تا سه ساعت قبل از خواب از نگاه‌کردن به صفحه‌های تلفن همراه و تلویزیون خودداری کنید.

هر روز در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید.

پس از صرف شام از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید.

اگر به بی‌خوابی یا اختلالات خواب دچار هستید، به پزشک مراجعه بکنید.

کاهش داروها و مکمل‌های مصرفی

برخی داروها و مکمل‌ها نیز می‌توانند باعث افزایش اسید اوریک در خون شوند.

این داروها عبارت‌اند از: اسپرین؛ ویتامین B۳ (نیاسین)؛ داروهای ادرارآور؛ داروهای سرکوب‌کنندهٔ دستگاه ایمنی؛ داروهای مخصوص شیمی‌درمانی.

اگر هر یک از این داروها را مصرف می‌کنید و به اسید اوریک بالا نیز مبتلا هستید، پزشک می‌تواند به شما در پیداکردن جایگزین مناسب کمک بکند.

تشخیص اسید اوریک بالا

در صورت شک به اسید اوریک بالا، انجام آزمایش اسید اوریک خون ضرورت می‌یابد.

اسید اوریک بالا می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌هایی مانند نقرس باشد. در صورت شک به اسید اوریک بالا، انجام آزمایش اسید اوریک خون ضرورت می‌یابد. ممکن است این آزمایش را با نام‌های آزمایش اسید اوریک سرم یا اورات سرم بشناسید.

دلیل انجام آزمایش اسید اوریک

پزشک این آزمایش را برای آگاهی از ابتلای فرد به بیماری‌های زیر انجام می‌دهد. نقرس: نقرس شکلی از التهاب مفصل است که در آن کریستال‌های اسید اوریک در مفصل تشکیل شده و موجب درد شدید می‌شود. معمولاً این درد در انگشت شست پا احساس می‌شود. اما امکان احساس آن در زانو، پا، دست، قوزک پا و مچ دست نیز وجود دارد. همچنین ممکن است نقرس باعث ورم، قرمزی و احساس ناراحتی در مفاصل شده و دامنه حرکتی را محدود بکند.

سنگ کلیه: این توده‌های ریز و سخت شبیه به سنگ‌های ریز بوده و ممکن است در اثر بالابودن اسید اوریک در کلیه‌ها تشکیل شود. این سنگ‌ها می‌توانند باعث درد شدید در نقاط پایین کمر شوند که گاهی‌اوقات پدیدار و خودبه‌خود برطرف می‌شوند. همچنین ممکن است سنگ کلیه باعث ایجاد خون در ادرار، ناراحتی معده و نیاز فوری به ادرارکردن شود.

اسید اوریک بالا در زمان شیمی‌درمانی و پرتودرمانی: این روش‌های درمانی تعداد زیادی از سلول‌های بدن را می‌کشند. این امر باعث آزادشدن مقادیر زیادی اسید اوریک می‌شود. در این مواقع، آزمایش اسید اوریک انجام می‌شود تا سطح اسید اوریک‌تان را کنترل کند که بیش‌ازحد بالا نرود.

چگونه باید خودتان را برای آزمایش آماده کنید؟

معمولاً به چیز خاصی نیاز ندارید. در برخی موارد ممکن است پزشک از شما بخواهد که تا ۴ ساعت قبل از آزمایش چیزی نخورید و ننوشید.

همچنین اگر نیاز باشد مصرف دارویی را متوقف کنید، پزشک به شما یادآوری خواهد کرد. حتماً پزشک را در جریان داروها، محصولات گیاهی و مکمل‌های مصرفی‌تان بگذارید. بسیاری از داروها مانند داروهای ادرارآور، ویتامین B۳ و اسپرین می‌تواند بر روی نتیجه آزمایش تأثیر بگذارد.

آزمایش اسید اوریک چگونه انجام می‌شود؟

این آزمایش با نمونه‌برداری از خون انجام می‌شود و تنها چند دقیقه طول می‌کشد.

آیا آزمایش اسید اوریک خطری دارد؟

با ورود سوزن احساس سوزش به شما دست می‌دهد. معمولاً این بدترین بخش آزمایش است. همچنین احتمال اندکی وجود دارد که علائمی مانند سرگیجه، خونریزی و کبودی و عفونت نیز بروز بکند.

نتایج آزمایش چه چیزهایی را نشان می‌دهد؟

این آزمایش به شما می‌گوید که چه مقدار اسید اوریک در خون‌تان وجود دارد. این آزمایش میلی‌گرم اسید اوریک را در دسی‌لیتر خون اندازه‌گیری می‌کند. بنابراین نتیجهٔ آزمایش بر واحد میلی‌گرم بر دسی‌لیتر مشخص می‌شود. دریافت نتیجه این آزمایش ۱ تا ۲ روز طول می‌کشد.

معمولاً مقدار ۶ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر برای زنان و ۷ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر برای مردم میزان بالای اسید اوریک محسوب می‌شود. بالابودن اسید اوریک می‌تواند به‌خاطر بیماری‌هایی مانند نقرس، سنگ کلیه یا سرطان‌ها باشد. همچنین ممکن است در اثر مصرف زیاد غذاهای سرشار از پورین میزان اسید اوریک در آزمایش‌تان بالا باشد. معمولاً پزشکان هم‌زمان آزمایش‌های دیگری را نیز برای‌تان تجویز می‌کنند تا علت بروز علائم‌تان مشخص شود. سپس پزشک شما را در جریان نتیجهٔ آزمایش‌تان می‌گذارد و بهترین اقدامات را به شما پیشنهاد می‌کند.

به انجام چه آزمایش‌های دیگری نیاز است؟

براساس علائم و تشخیص پزشک ممکن است آزمایش‌های زیر را نیز برایتان تجویز بکنند: آزمایش‌های بیشتر برای بررسی نقرس مانند برداشتن نمونه مایعات از مفاصل؛ آزمایش ادرار یا آنالیز ادراری که در آن پزشک به‌دنبال نشانه‌های بیشتر برای سنگ کلیه می‌گردد. اگر نشانه‌ای از نقرس یا سنگ کلیه در شما مشاهده نشود، ممکن است پزشک آزمایش‌های دیگری را تجویز کند تا بتواند علت اسید اوریک بالای‌تان را مشخص کند.

سخن پایانی

رژیم غذایی و ورزش کردن و تغییراتی به‌منظور ایجاد سبک زندگی سالم می‌تواند به بهبود نقرس و سایر بیماری‌های ناشی از اسید اوریک بالا کمک بکند. البته برخی زمان‌ها این‌ها نمی‌توانند به‌تنهایی جایگزین درمان‌های پزشکی بشوند. داروهای تجویزی توسط پزشک را طبق دستورالعمل او مصرف بکنید. ترکیب مناسبی از رژیم غذایی و ورزش‌کردن و داروها می‌تواند علائم‌تان را به حداقل برساند. شاید به نظر‌تان برسد برای پایین نگه‌داشتن سطح اسید اوریک باید از مصرف غذاهای زیادی خودداری کنید. بهترین راه برای محدودکردن مصرف این غذاها، تهیه یک برنامه غذایی هفتگی است. به‌این‌منظور می‌توانید با متخصص تغذیه مشورت کنید تا بتواند بهترین برنامه غذایی را برای شما طراحی کند. هنگام خرید از فروشگاه به‌جای غذاهایی که نباید بخورید، از غذاهایی که باید بخورید، لیستی تهیه بکنید.

حساسیت غذایی و عوارض ناشی از آن

مغزهای درختی

وضعیت های متداولی که ممکن است به علت تشابه علائم با یک آلرژی غذایی اشتباه شوند عبارتند از:

نبود یک آنزیم مورد نیاز برای هضم کامل یک غذا.ممکن است شما مقدار کافی از برخی آنزیم های مورد نیاز برای هضم برخی غذاها را نداشته باشید. بعنوان مثال ، مقدار ناکافی آنزیم لاکتاز ، توانایی شما در هضم لاکتوز، قند اصلی محصولات شیر، را کاهش میدهد.عدم تحمل لاکتوز باعث بروزعلائمی مثل نفخ، گرفتگی روده ، اسهال و گازهای اضافی می شود. سندرم روده تحریک پذیر. برخی غذاها ممکن است علائم و نشانه های بعضی غذاها باعث گرفتگی روده، یبوست یا اسهال میشوند. برای جلوگیری از این علائم از این غذاها اجتناب کنید.

حساسیت به افزودنی های غذا. برخی از افراد بعد از مصرف افزودنی های خاص در غذا علائم گوارشی و نشانه های دیگر را بروز میدهند. بعنوان مثال، سولفیت اضافه شده به میوه های خشک، محصولات کنسرو شده و مشروب ممکن است در برخی افراد حساس باعث حمله آسمی شود. دیگر افزودنی هایی که می توانند محرک واکنش باشند شامل مونوسدیم گلوتامات (MSG)، شیرین کننده های مصنوعی و رنگ های غذایی هستند. استرس و عوامل فیزیکی. گاهی اوقات تنها تصور اشتباه درمورد یک غذا ممکن است حال شما را ناخوش کند.

عوارض یک حساسیت غذایی میتواند شامل موارد زیر باشد:

درماتیت حساسیتی (اگزما). تقریبا یک نفر از هر سه نفر مبتلاء به حساسیت غذایی اگزما نیز دارند.

میگردن. نشان داده شده است که در برخی افراد، هیستامین آزاد شده توسط سیستم ایمنی در طول پاسخ آلرژیک ، میگردن و سردردهای عصبی را ایجاد می کند.

اگرچه برخی از مردم بر این باورند که حساسیت غذایی به بیش فعالی دوران کودکی و به آرتریت مربوط است، اما شواهدی در این باره وجود ندارد.

سندرم حساسیت غذا

در بسیاری از مردم که به گرده ها آلرژی دارند، میوه و سبزیجات تازه و برخی مغزها و ادویه جات می توانند محرک واکنش آلرژیک باشند که منجر به احساس سوزش و یا خارش در دهان می گردد. در برخی از افراد این سندرم –که گاهی سندرم حساسیت دهانی نیز نامیده میشود– میتواند به تورم گلو و حتی آنفیلاکسی منجر شود. این در واقع یک نمونه واکنش پذیری مرتبط است. در حساسیت غذایی، سیستم ایمنی بدن شما به طور اشتباه یک غذا یا جزئی از غذا را بعنوان ترکیبی مضر برای بدن شناسایی می کند. سیستم ایمنی بدن سلول ها را به ترشح نوعی آنتی بادی که ایمنوگلوبولین نامیده میشود برای مبارزه با این ترکیب غذایی (آلرژن) تحریک می کند و دفعه بعدی که شما حتی مقدار خیلی کمی از آن غذا را بخورید، آنتی بادی آن را شناسایی کرده و به سیستم ایمنی پیام میفرستد تا ترکیب شیمیایی به نام هیستامین و ترکیبات شیمیایی دیگری را به داخل جریان خون آزاد کند.

این ترکیبات شیمیایی باعث بروز یک سلسله علائم و نشانه های آلرژیک میشوند. در واقع اثابت باعث پاسخ های آلرژیکی شامل : آبریزش بینی، خارش چشم ها، خشکی زبان، دانه های پوستی و کهیر، حالت تهوع، اسهال، سختی تنفس وحتی شوک آنافیلاکسی می شوند.

پروتئین های خاص موجود درغذاهایی به شرح زیر، محرک بیشتر حساسیت های غذایی هستند:

نرم تنان صدف دار مثل میگو

بادام زمینی

مغزهای درختی مثل گردو وگردوی آمریکایی

ماهی

تخم مرغ

هم چنین در بچه ها، معمولا حساسیت غذایی بوسیله پروتئین های غذاهای

زیر تحریک می شود:

تخم مرغ

شیر

بادام زمینی

بخش اجتماعی– اسید اوریک از ضایعات طبیعی هضم برخی غذاهای دارای پورین است. پورین در برخی غذاها مانند گوشت، ماهی سردین، حبوبات خشک‌شده و آبجو به‌مقدار فراوان وجود دارد. علاوه‌براین پورین در بدن نیز تشکیل و شکسته می‌شود. به‌طور طبیعی بدن انسان از طریق کلیه‌ها و ادرار پورین را تصفیه می‌کند. اگر در رژیم غذایی‌تان مقدار زیادی پورین وجود داشته باشد، بدن‌تان نمی‌تواند محصول جانبی آن را به‌سرعت دفع بکند. این امر موجب تجمع اوریک اسید در خون‌تان می‌شود. اسید اوریک بالا می‌تواند منجر به بروز بیماری نقرس بشود. نقرس باعث ایجاد درد مفاصل و تجمع کریستال‌های اورات می‌شود. همچنین نقرس می‌تواند خون و ادرار شما را بیش‌ازحد اسیدی بکند.

بدن همیشه در حال حرکت است. زمانی که خوابیده‌اید، خون‌تان در جریان است. مغزتان در حال انجام فعالیت‌هایش است و معده‌تان در حال گوارش غذایی است که آخر شب خورده‌اید. زمانی‌که چیزی می‌خورید، بدن‌تان چیزهای خوب و مفید مانند پروتئین‌ها و ویتامین‌ها را جذب و ضایعات را دفع می‌کند.

اسیداوریک به دلایل مختلفی در بدن تجمع پیدا می‌کند. رژیم غذایی، مسائل ژنتیکی، چاقی و اضافه‌وزن و استرس از عوامل تجمع اسیداوریک در بدن هستند. مرگ سلول‌ها نیز موجب تولید مقدار زیادی اسید اوریک می‌شود. برخی اختلالات نیز ممکن است منجر به بروز اسید اوریک بالا شود. از جمله این اختلالات می‌توان به بیماری‌های کلیوی، دیابت، کم‌کاری تیروئید، برخی سرطان‌ها، شیمی درمانی و پسوریازیس اشاره کرد.

روش‌های کاهش اسید اوریک بالا

در ادامه با روش‌هایی برای کاهش اسید اوریک آشنا بشوید.

کاهش مصرف غذاهای سرشار از پورین

یکی از راه‌ها برای کاهش اسید اوریک، کاهش مصرف مواد غذایی سرشار از پورین است.

یکی از راه‌ها برای کاهش اسید اوریک، کاهش مصرف مواد غذایی سرشار از پورین است. هضم غذاهای سرشار از پورین، موجب تولید اسید اوریک در بدن می‌شود. بنابراین برای کاهش اسید اوریک در بدن‌تان، غذاهای زیر را کمتر مصرف کنید: گوشت اندام مانند جگر؛ بوقلمون؛ ماهی و صدف‌ها؛ گوش‌ماهی؛ گوشت بره؛ گوشت گوساله؛ گل کلم؛ نخود فرنگی؛ حبوبات خشک‌شده؛ قارچ‌ها.

خودداری از مصرف قند و شکر

درحالی‌که معمولا اسید اوریک را با غذاهای سرشار از پروتئین ارتباط می‌دهند، مطالعات جدید نشان داده است که مصرف قندها نیز می‌تواند از دلایل اسید اوریک بالا باشد. این امر شامل انواع مشروبات قندها از جمله شکر معمولی، شربت ذرت، شربت ذرت با فروکتوز بالا و… می‌شود. قند فروکتوز به‌طور عمده در غذاهای فراوری‌شده استفاده می‌شود. محققان دریافتند که این نوع از قندها نقش خاصی در افزایش اسید اوریک در بدن دارد. بنابراین از این پس تلاش کنید که برچسب غذاها را بخوانید. بیشتر از غذاهای کامل استفاده کنید و مصرف غذاهای فراوری‌شده و سرشار از قندها را کاهش دهید.

نوشیدنی‌های شیرین و حتی آبمیوه‌های تازه نیز سرشار از فروکتوز و گلوکز هستند. شربت ذرت با فروکتوز بالا نیز محتوی ترکیبی از فروکتوز و گلوکز است که معمولا ۵۵ درصد از آن فروکتوز و ۴۲ درصد از آن را گلوکز تشکیل می‌دهد. این ترکیب تقریبا مشابه چیزی است که در شکر معمولی می‌بینیم که ۵۰ درصد از آن را فروکتوز و ۵۰ درصد دیگر را گلوکز تشکیل می‌دهد.

فروکتوز شکر که در غذا یا نوشیدنی‌ها وجود دارد، سریع‌تر از قندهای طبیعی غذا در بدن جذب می‌شود. جذب سریع‌تر این قندهای تصفیه‌شده موجب افزایش قند خون و همچنین افزایش اسید اوریک در بدن می‌شود.

بنابراین بهتر است که نوشیدنی‌های شیرین و پرشکر را با نوشیدنی‌های طبیعی و سرشار از فیبر جایگزین کنید.

نوشیدن مقدار زیاد مایعات به کلیه کمک می‌کند تا اسید اوریک را سریع‌تر دفع

بکند. بنابراین بهتر است از این پس همراه خودتان بطری آبی داشته باشید و هر

یک ساعت به خودتان یادآوری کنید که مقداری از آن را بنوشید.

کاهش وزن

اسید اوریک بالا – داشتن اضافه وزن می‌تواند سطح اسید اوریک را بالا ببرد. علاوه‌بر رژیم غذایی، داشتن اضافه‌وزن نیز می‌تواند سطح اسید اوریک را بالا ببرد. سلول‌های چربی بیش از سلول‌های عضلات اسید اوریک تولید می‌کنند. علاوه‌براین داشتن اضافه‌وزن تصفیه اسید اوریک را برای کلیه سخت‌تر می‌کند. همچنین کاهش وزن بسیار سریع نیز می‌تواند بر سطح اسید اوریک تأثیر منفی بگذارد.