



ارشادات غذائية لمرضى النقرس

إذا كنت تعاني من زيادة نسبة الأملاح في جسمك، فهناك أطعمة معينة يجب تجنبها، وتشمل:



القمبب



الروبيان



فطر



الشوكولاته



المكسرات

يجب تناول الأطعمة التالية بكميات معتدلة للمرضى الذين يعانون من زيادة نسبة الأملاح في الجسم، وتشمل:



السبانخ



البقوليات
مثل العدس



اللحوم
الحمراء

يوصى باستهلاك ما لا يقل عن **ثلاثة لترات** من الماء كل يوم.