

Berbagai jenis makanan dan konten purin nya.

Sumber: acumedico.com

224 Makanan ()	Jumlah Purin dalam urat mg acid/100 g (rata-rata)	Min	Max	Nutr. Kepadatan dalam mg / MJ
TERTINGGI di purin (400 mg urat acid/100 g dan. Lebih tinggi)				
Theobromine	2300			1611.3
Ragi, yang Brewer	1810			1866.6
Leher manis roti, itu anak sapi	1260			3012.9
Sprat, yang diasapkan	804			795.6
Domba, limpa	773			1702.6
Ragi, Baker	680			2071.3
Musang (Ox), hati	554			1013.3
Babi, jantung	530			1382
Babi, limpa	516			1208.2
Babi, hati	515			937.9
Jamur, datar, cendawan yang dapat dimakan, dikeringkan	488			932.8
Ikan, minyak ikan sarden dalam	480	399	560	519.5
Hati, anak sapi	460			837.5
Musang (Ox), limpa	444			1052.6
Babi, paru-paru (lampu)	434			911.2
Yang cukup tinggi di purin (100 sampai 400 mg. Acid/100g urat)				
Sapi paru-paru (lampu)	399			961.4
Ikan, sarden, pilchard	345			693.2
Limpa, anak sapi itu	343			815.9
Babi ginjal	334			784.5
Ikan, ikan trout	297			686.7
Ikan, Tuna dalam minyak	290			246.2
Ox ginjal	269			569.5
Ikan, Tuna	257			273.7
Ox jantung	256			504.3
Hati, ayam	243			426.3
Ikan, Redfish (bertengger laut)	241			544.1
Jantung, Domba	241			367.6
Ikan, Ikan Teri	239			560
Hitam gram (mungo bean), biji, kering	222			194.3
Ikan, Herring, Matje sembuh	219			197.6
Ginjal, anak sapi itu	218			419.6
Ikan, Herring, Atlantic	210			216.9
Daging kuda	200			438.8
Bean, kedelai, biji, kering	190			139.1
Ikan, telur Herring	190			342.4
Anak Domba (otot saja)	182			371
Ikan, Halibut	178			439.9
Ayam (dada dengan kulit)	175			288.4
Veal, otot hanya	172			438.7
Biji opium, biji, kering	170			86
Ikan, ikan salmon	170	110	250	202
Babi, otot hanya	166			374.9
Angsa	165			116.7
Sosis, hati (sosis)	165			122.2
Ikan, Saithe (coalfish)	163			473.4
Ikan, Carp	160			330.9
Ox lidah	160			186
Babi, kaki (kaki belakang)	160	150	160	357.4
Ayam, unggas rata, direbus	159			149.2
Babi, bahu dengan kulit (pisau bahu)	150	145	150	165.2
Daging sapi muda dengan tulang buku jari	150	140	160	353.2
Babi, fillet	150	145	150	334.8
Turki, hewan muda, rata-rata, dengan kulit	150			237.3
Veal, kaki daging sapi muda dengan tulang	150	140	150	310.2
Veal, leher dengan tulang	150			326.9
Paru-paru, anak sapi itu	147			389.1
Udang, coklat	147	60	234	397.9

Daging babi dengan tulang	145	140	150	260
Ikan, Makarel	145	95	194	191.2
Kaviar (nyata)	144			141.6
Biji bunga matahari, kering	143			59.5
Babi, rusuk	140	135	145	170.4
Tombak	140			406.7
Veal chop, potongan daging dengan tulang	140			309.6
Veal fillet	140			347.3
Veal, bahu	140			309.3
Ikan, Ikan haddock	139			425.2
Bebek, rata-rata	138			146.2
Daging rusa pangkal paha (leg)	138	105	154	336.5
Kerang	136			505.8
Lidah babi	136			208.2
Daging sapi, otot hanya	133			292.1
Kelinci daging, rata-rata dengan tulang	132	95	150	207.7
Ham, dimasak	131			248.1
Ikan, Sole	131	125	137	376.2
Bean, benih, putih, kering	128			127.1
Lentil, biji, kering	127	114.45	164.65	93.8
Pork perut, mentah, dikeringkan merokok	127			82.6
Pork tulang panggul (kaki belakang)	120	115	130	155
Sapi, chuck	120			192
Sapi, kedepan rusuk, entrecote	120			185.4
Lobster	118	60	175	346.4
Ayam (ayam untuk dipanggang), rata-rata	115			165.8
Remis	112			391.5
Sosis "Jagdwurst"	112			127.8
Ayam, kaki dengan kulit, tanpa tulang	110			152.2
Daging sapi, panggang daging sapi, sirloin	110	110	120	201.4
Ikan, Pike-perch	110			311.3
Sapi, bahu	110			203.9
Sapi, fillet	110			216.4
Ikan, Cod	109			335.9
Kacang, ayam (garbanzo), benih, kering	109			84.2
Anggur, kering, kismis, sultan	107			86.4
Biji rami	105			67.4
Daging rusa kembali	105			205
Kelinci / Hare, (rata-rata)	105			219.4
Sosis salami, Jerman	104			65.9
Sosis, goreng, dari daging babi	101			80.2
Babi, perut	100	80	110	92.3
TERENDAH di purin (100 mg. Urat acid/100 g dan kurang)				
Barley tanpa kulit, gandum	96			71.1
Sosis "Mortadella"	96	79	130	67.4
Kacang polong, biji, kering	95	84.78	166.56	82.7
Oat, tanpa kulit, gandum	94			63.6
Plaice	93			257.6
Jamur, datar, dimakan cendawan, cep	92			1011.6
Otak, anak sapi itu	92			203.1
Sosis, goreng, dari sapi	91			81.5
Tiram	90			322.6
Frankfurter sosis	89	68.74	129.52	80.2
Sosis "Bierschincken"	85			117.3
Pea, pod dan biji, hijau	84			245.7
Otak babi	83			161.71
Brokoli	81			691.6
Tauge, Kedelai	80			378.3
Tench	80			243.8
Kacang, kacang tanah	79			33.8
Artichoke	78			834.6
Ikan, belut (asap)	78	45	110	57.2
Sosis "Fleischwurst"	78			66.8
Sosis, Wina	78			65.7
Ox otak	75			140.7
Bawang perai	74			714.1

Sosis, Jerman (Mettwurst)	74			45.9
Aprikot	73			71.6
Sosis "Munich Weisswurst"	73			65.7
Coklat bubuk, minyak sebagian dihapus, tidak includin	71			49.7
Rumput, Viper (hitam salsify)	71			939.4
Daging, makan siang	70			58.8
Brussel sprouts	69			456
Tahu	68			196.4
Lokio	67			581.2
Gambar (kering)	64			60.4
Plum, dikeringkan	64			67.9
Millet jagung, shucked	62			41.9
Wijen (gingelly) benih, Oriental, kering	62			26.5
Crispbread	60			44.9
Ikan, Crayfish	60			220.3
Jamur	58	55.48	60.52	858.2
Bayam	57			844.7
Daging sapi, kornet (Jerman)	57			96.5
Peterseli, daun	57			266.2
Pisang	57			152.4
Peppers, hijau	55			681
Puding, hitam	55	37.23	90.55	42.8
Jagung manis	52			140.9
Gandum biji-bijian, seluruh	51	40.2	83.41	39.4
Kol bunga	51			537.9
Rye gandum, utuh	51	47	63	41
Tiram, jamur	50			1054.6
Kubis	48			309.1
Kacang, Perancis, dikeringkan	45	40	50	39.4
Labu kuning	44			422
Pasta dibuat dengan telur (mie, makaroni, spagh	40			26.6
Selada, Anak Domba	38			645.3
Almond, manis	37			15.7
Kacang, kemiri (cobnut)	37	27	42	13.9
Kacang, Perancis (buncis, kacang)	37	20	43	266.9
Kubis, savoy	37	19.87	42.71	342.6
Tanggal, dikeringkan	35			29.9
Elderberry, hitam	33			144.4
Melon, Cantelope	33			143
Keju, Limburger, kandungan lemak 20% dalam bahan kering	32			41.7
Kubis, merah	32	19.79	36.62	350.2
Celeriac	30			390.6
Morel	30			748.9
Quince	30			185
Jamur, kalengan, padat dan cair	29			488.5
Rebung	29			402.1
Zaitun, hijau, direndam	29			51.1
Cress	28			200.8
Anggur	27			94.6
Kacang, Walnut	25			9.1
Kolrabi	25	10.86	29.61	243.9
Prem	24			116.8
Squash, musim panas	24			296.2
Asparagus	23	19.71	29.57	310.9
Kacang, Brasil	23			8.3
Bilberry, blueberry, Huckleberry	22			143.7
Kubis, putih	22			210.3
Cina daun	21			412.4
Persik	21			119.6
Roti, roti	21			18.2
Stroberi	21	11.81	25.59	156.8
Terong	21			290
Akar bit	19	15	21	108.5
Alpukat	19			20.9
Buah kiwi (Chinese gooseberry, strawberry	19			88.5
Jeruk	19			105.9
Nanas	19			81.4

Frambos	18			126.3
Kaviar pengganti	18			37.8
Kentang, dimasak dengan kulit	18			60.3
Andewi	17			297.7
Cherry, Morello	17			75.5
Jamur, chanterelle	17			356.2
Jamur, chanterelles, kaleng, padat & liqui	17			114.2
Kismis, merah	17			122.6
Wortel	17	14	25	155.9
Gooseberry	16			101.3
Kentang	16			53.6
Sauerkraut, menetes dari	16	12	20	224.7
Lobak	15			234.3
Adas daun	14	10	16	139
Apel	14			60.1
Bir, nyata, cahaya	14			86
Roti, gandum (terigu) atau (roti putih)	14			13.9
Bawang	13			112.4
Bir, bir Pilsner bir, bir biasa, Jerman	13			75.2
Lobak	13			210.6
Selada	13	9.75	29.25	274.4
Chicory	12			171.8
Kelembak	12			212.6
Pir	12	2	17	51.5
Tomat	11			145.7
Keju, pondok	9.4			22
Bir, bebas alkohol	8.1			75.4
Yogurt, min. 3,5% lemak konten	8.1			27.7
Ketimun	7.3			141.7
Cherry, manis	7.1			64.2
Keju, Brie	7.1			5
Keju, Edam, kandungan lemak 30% bahan kering	7.1			6.8
Keju, Edam, kandungan lemak 40% dalam bahan kering	7.1			5.4
Keju, Edam, kandungan lemak 45% bahan kering	7.1			4.8
Keju, cheddar / Cheshire keju, 50% cont lemak	6			4.3

Harus diingat bahwa makanan biasanya bertanggung jawab untuk ca saja. 30% dari kandungan asam urat dalam serum darah. Diet sangat penting bagi mereka yang ingin menurunkan asam urat mereka, namun pertimbangan lain tidak boleh diabaikan. Pemakaian tenaga fisik yang tinggi atau cedera traumatis dapat berkontribusi pada terjadinya gout. Juga makanan yang meningkatkan keasaman darah, meski mengandung kadar purin yang rendah, dapat menyebabkan terjadinya gout. Beberapa contoh mungkin: makanan yang sangat pedas dan berminyak, kopi, alkohol, teh yang berlebihan, makanan yang digoreng dan lain lain. Dalam konsep pengobatan *China*, makanan ini terdapat pada kategori makanan dan minuman yang menghasilkan Panas dan Lembab.

<http://translate.google.co.id/translate?hl=id&langpair=en|id&u=http://www.acumedico.com/purine.htm>