

# “抗炎饮食”走红 别跟风

健康的饮食方案要在平衡膳食的基础上进行,保证食物多样化



(CFP)

“抗炎饮食”最近火了,不少人争相尝试。不过部分人对这个概念只是一知半解,甚至错误运用,结果对身体健康产生了不良影响。

其实,“抗炎饮食”并非一种特定的饮食方案,而是一种以减少体内慢性炎症为目标的饮食模式,通过选择具有抗炎作用的食物,帮助身体维持平衡,预防多种慢性疾病。营养科医生提醒,不要盲目跟风,健康的饮食方案要在平衡膳食的基础上进行,保证食物的多样化。

## 案例

### 一知半解就尝试 各种问题接踵来

李小姐(化名)今年25岁,长期以来反复长痘,体检时发现患有慢性萎缩性胃炎。听说“抗炎饮食”对健康有益,她以为生酮饮食(一种高脂肪、低碳水化合物的饮食模式)就是“抗炎饮食”,于是开始尝试。坚持一段时间后,她的体重从92斤降到72斤,体重是减轻了,不过随之带来的是胃肠功能下降,没有饥饿感,吃点东西就饱胀,例假停了半年多。

李小姐慌了,到医院营养科就诊,才知道自己做错了,后悔不已。如今,她正按照医生给出的食谱进行调理,身体状况逐步好转。

## 解析

### “抗炎饮食”抗的是慢性炎症

“生活中常说的‘发炎’是能得到红肿热痛的急性炎症,是由病毒或细菌引起的,而‘抗炎’所说的‘炎’指的是慢性炎症。”厦门大学附属中山医院营养科主治医师林立群说,“许多研究认为,慢性炎症让身体长期处于低度炎症状态,在不知不觉中对身体造成持续的伤害,诱发慢性疾病,因此产生了‘抗炎饮食’的说法。”

“机体内免疫系统被持续激

化,会表现出慢性、低浓度的全身炎症反应,增加心血管疾病、糖尿病、癌症等疾病风险。”厦门弘爱医院临床营养科主治医师高信泽说,“饮食是人类摄取营养最主要的来源,‘抗炎饮食’的出现,就是希望能够通过饮食,降低慢病的发生率、减缓疾病进程。”

### “抗炎饮食”主要包括三类

高信泽介绍,所谓的“抗炎饮食”主要包括三类:

其一为新鲜的水果、蔬菜,以及谷物、豆类等新鲜植物性食物,这些食物都具有抗炎性。比如胡萝卜、卷心菜、生菜等蔬菜含有维生素、矿物质、膳食纤维,对抗炎具有积极作用。

其二为适量摄入健康脂肪(即饱含不饱和脂肪酸的脂肪),有助于减轻炎症,减缓和抑制癌细胞的生长和扩散。深海鱼、橄榄油、坚果等食物中,这类脂肪含量丰富。

其三为富含多酚、黄酮的食物,具有抗氧化作用,比如绿茶、生姜等。

除了多吃上述食物,还要减少摄入高糖、高盐、高脂的加工食品,包括甜食、红肉、加工肉类等,这些可能含有反式脂肪酸、饱和脂肪酸、大量胆固醇等,都是可能引发炎症的成分。成人食用糖建议每日在25克以下,每日食盐摄入量不超过5克,即一个酒瓶盖的量。

此外,饮食是否能够起到“抗炎”作用,还与烹饪方式有关。不

建议煎、炸,这会让脂肪摄入更多,建议蒸、煮、炖、烩,同时减少烹饪的油盐量。点外卖时,可以选择水煮青菜、少油菜式等,或在备注上写上低油、低盐。

## 建议

### 饮食保证多样化 良好习惯很重要

“抗炎饮食的基础是平衡膳食。”高信泽说,红肉虽然是炎性食物,但也有营养价值,贫血人群需要多吃。猪、牛、羊等瘦肉同样是优质蛋白质的来源,只要不过量即可。“还是建议饮食保证多样化,没必要为了追求抗炎而只吃‘抗炎饮食’,这是不可取的。同时,熬夜、酗酒、吸烟、长期缺乏运动、三餐不规律等不好的生活习惯,都可能导致内分泌失调,同样也会带来炎症。养成良好的生活习惯也很重要。”

“‘抗炎饮食’清单中的蔬菜、水果等食物,其实都是生活中常见的健康食物。事实上‘抗炎饮食’还处于一个理论研究阶段,在科学界还未形成共识,究竟哪些食物能够抗炎还不能完全确定。而且,目前关于膳食炎症与健康影响的研究结果都是观察性的流行病学研究,发现的结果只是相关性,无法证实因果关系,因此不要盲目跟风。”林立群说,“身体的免疫水平并不是靠某些食物就可以提高的,而是需要全身的总营养均衡。”

(厦日)

## 时令菜

### 春菜也有“跨界选手”

## 板蓝根青菜成新晋顶流

### 板蓝根青菜“火出圈”

板蓝根青菜,因名字听起来健康养生,一跃晋升为春菜中的顶流之一。在一超市里,板蓝根青菜以8.9元/300克的价格吸引着顾客。另外,鲜桑叶、田七苗等兼具食疗功效的新品种同样热销——售价6.98元/150克的鲜桑叶一上市就销售一空,售价5.98元/200克的田七苗也同样热销。

中医师蔡妙娜介绍,板蓝根青菜是把板蓝根和油菜通过杂交等生物技术手段培育出来的新品种,“本质是蔬菜,但保留了部分板蓝根的活性成分”。

板蓝根青菜的口感如何?记者在一超市APP上检索,不少网友评价,口感类似普通菜心、芥蓝,味道清甜鲜脆,大多数人以清炒或凉拌等方式进行烹饪。

板蓝根青菜也有“抗病毒”的功效吗?蔡妙娜说,板蓝根青菜有轻微抗病毒、抗炎、免疫调节的作用,但含量远低于板蓝根药材,不能替代药物。她强调,“食用药食同源的蔬菜只是一种日常保健养生方式,青菜不能当成药来服用,生病需

及时就医、对症用药”。

### 不少春菜价格亲民

春日正好,春菜正鲜。在传统农贸市场,香椿、芦蒿、芦笋等时令春菜占据着最醒目的摊位。不少摊主表示,今年春菜价格相比往年同期有涨有跌,部分品种价格更亲民。

“今年昆明的‘头水春菜’较往年提前近一个月批量上市,种类更丰富。”摊主陈小姐说,今年春菜的供应量充足,价格也比较亲民,如芦笋、芦蒿、春笋、鲜蚕豆等,每500克零售价均为10多元,茭白、豌豆角等每500克售价均为10元以下,价格普遍比去年同期有所下降。

市场人士预测,随着天气逐渐转暖,3月中下旬春菜将大量上市,4月春菜品种将大幅度增加,价格将季节性下跌。

(沈彦彦 许舒昕)

板蓝根不是颗粒冲剂,它可能是你碗里的菜;鲜桑叶不是给蚕宝宝吃的,而是可以买回家炒的。连日来,在市区一些超市、菜市场上,出现不少春菜“跨界选手”,兼具药用价值,备受顾客青睐。



板蓝根青菜

LE HUO

LE HUO

