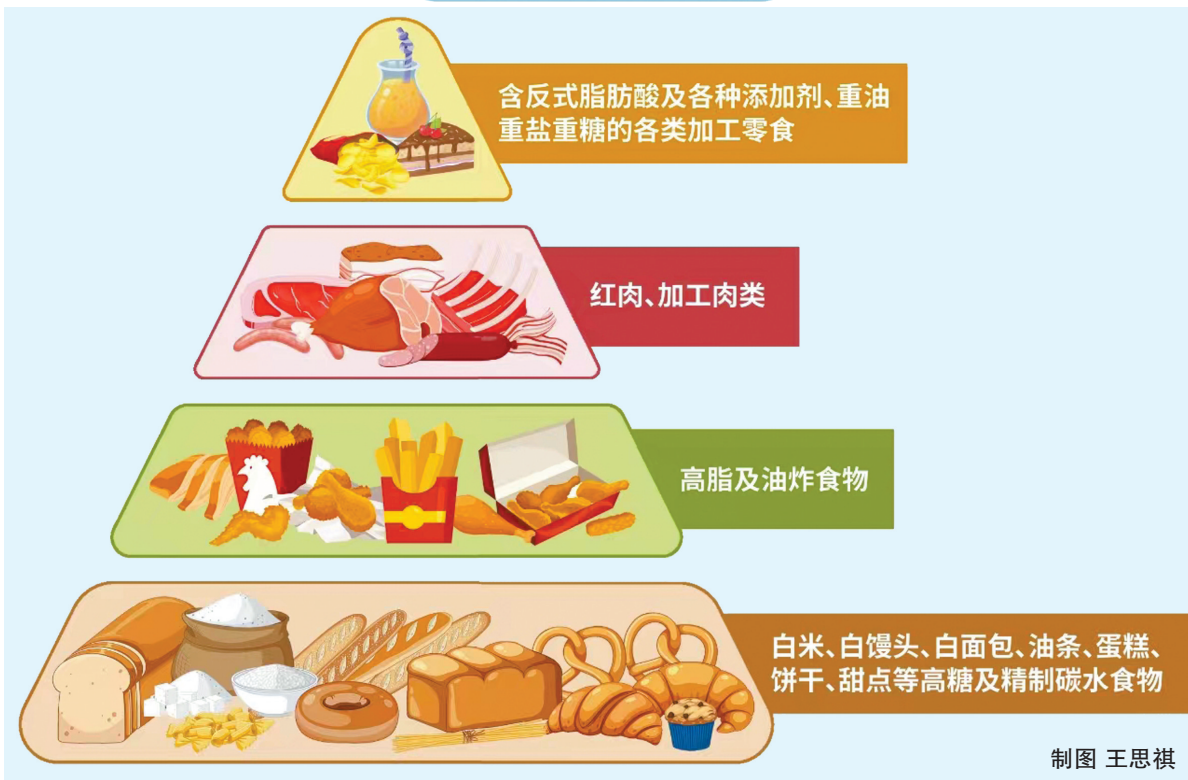


“抗炎饮食”走红，真那么神奇吗？

“酵素、全谷物、素食、地中海饮食……近年来，随着人们越来越重视生活质量和饮食科学，越来越多的饮食方式正在被更多人实践，而最近最火的，可能是“抗炎饮食”。各大社交平台上，不少人分享起自己的“抗炎食谱”。靠吃也能抵抗炎症？这到底是噱头还是事实？到底该怎么吃才最健康？

常见促炎食物



1

「抗炎饮食」抗的什么「炎」？

说到炎症，同学们第一反应可能是嗓子发炎、伤口发炎。这是一种急性炎症，比如手被割伤并感染了，伤口的的位置会变红、发热、肿胀。其实，这是我们的免疫系统开启了“战斗”模式，清除入侵者，修复创伤。这种情况下，当有害物质被清除后，炎症就会消退，持续时间也就几小时或几天。

不过，还有一种炎症，它不像急性炎症那样有红热肿痛的明显表现，但持续时间很长，虽然我们平时不太容易发觉，其实免疫系统已经持续派出免疫细胞投入“战斗”，久而久之，健康的组织和器官也容易被波及，影响人体健康。

慢性炎症相关疾病已经被认为是世界上最主要的死亡原因，缺血性心脏病、中风、糖尿病、慢性肾病、癌症等，都跟慢性炎症有关。

抗炎饮食抗的炎，就是慢性炎症。

如果平时有疲劳、乏力、状态差、亚健康状况，可能和身体慢性炎症有关。通常上年龄的人更容易有慢性炎症。此外，缺乏运动、肥胖、饮食失衡、作息紊乱、心理压力，也是慢性炎症常见的诱因。

2

「抗炎」果蔬汁并不适合所有人

那么，哪些食物抗炎，可以多吃？哪些食物促炎，要少吃呢？

美国科学家在2014年发表了一份膳食炎症指数(DII)，对饮食的抗炎作用与促炎作用进行量化评分。一般“促炎饮食”多为甜食、高脂食物、油炸食物、精致碳水食物、加工肉类等，而“抗炎饮食”多为新鲜果蔬、杂粮杂豆、坚果、水产品、香辛料等，抗炎因素主要包括维生素(A、C、E等)、植物抗氧化物(花青素、番茄红素、类黄酮、β胡萝卜素等)、多不饱和脂肪酸(特别是欧米伽3系列)、关键微量元素(锌和硒)。

在社交平台分享的“抗炎食谱”中，便捷又能高效率摄入蔬菜水果的果蔬汁颇受欢迎。这些食谱中，普遍会建议添加羽衣甘蓝、菠菜、胡萝卜，这些都是抗炎潜能高的食物。

不过，不是所有人都适合直接喝果蔬汁。脾胃虚弱、体质寒湿的人群饮用之后容易造成肠胃不适、拉肚子，进而引发肠胃进一步损伤；对于特殊人群比如血糖高的人群来说，果蔬汁可能引起血糖快速升高，导致不适。此外，果蔬类食物榨汁之后，会降低食物本身营养元素水平，破坏膳食纤维。

3

中国人也有自己的「膳食宝塔」

其实，“抗炎饮食”的正确打开方式是要保持膳食平衡。

中国营养学会发布的最新版《中国居民膳食指南》将“平衡膳食”作为推荐的健康饮食模式。指南提出的八大原则中，“食物多样、合理搭配”放在了首位，即在保证食物种类多样性的同时，还需要根据个人的能量需求，合理安排每种食物的摄入量。

那么，怎样的饮食结构才能算是“平衡”呢？不妨来看看这个“膳食宝塔”。

《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》有五层：

第一层是主食，即谷薯类食物，这是膳食能量的主要来源，也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源，建议每天进食谷类200-300克(其中全谷物和杂豆50-150克)以及薯类50-100克；

第二层是蔬菜、水果，推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到300克，水果200-350克；

第三层是鱼、禽、肉、蛋等动物性食物，建议每天摄入120-200克，可以每天吃一个鸡蛋，每周至少食用两次水产品；

第四层是乳类、大豆、坚果，这是蛋白质和钙的良好来源，营养素密度高，推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300g的奶类及奶制品，大豆和坚果摄入量为25-35克；

第五层是烹调油和盐，建议每人每天烹调油不超过25-30克，食盐摄入量不超过5克。大量研究表明，食盐摄入过多会增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险，而目前我国居民食盐摄入量普遍过多。

除了吃，最好每天有6000步的活动量，并喝足1500-1700毫升的水。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清

综合科普中国、三联生活周刊、中国经营报、今日女报