

正确饮食控制炎症

在面对损伤和感染时,人体可以激发一系列令人震惊的反馈。大量的细胞部队陆续出动,屠杀入侵者,清除叛徒。它们的行动一般由白介素之类的信号分子指挥。白介素会告诉细胞在什么时候、去哪儿开战,什么时候战斗结束。而这场战争的外在表现,是炎症引起的肿胀、发红、疼痛,当然,这也是康复的重要组成部分。

不过,如果战争没有适时平息,炎症演变成慢性或系统性的问题,那么后果就严重了。它可能会引发关节炎、结肠炎、滑囊炎,以及糖尿病、结肠癌、阿尔茨海默病和心血管疾病等健康问题。

心血管疾病是世界上最危险的健康杀手,20年前我们就知道,炎症(以及胆固醇过高)可以造成动脉中斑块堆积。然而直到2017年夏天,人们才通过一项巧妙的大

型试验理清日常控制炎症的重要性。因为失控的炎症可能引发心脏病或者中风,而让某些高风险患者使用靶向炎症药物或许可以降低出现问题的概率。哈佛大学心脏病学家保罗·里德克很久前就主张,炎症和胆固醇一样,都是重要的干预目标。

里德克的研究对象是已经有过一次心脏病发作的患者,他们中有人出现了持续的炎症反应。不过,既然慢性炎症在心脏病等疾病中起到了不良作用,为什么不尽全力控制炎症呢? 这里指的并不是吃布洛芬之类的短效药,而是在日常生活中关注每一天都能做的事:吃得正确。

在网络上,经常出现一些热门的“抗炎”饮食法和食

谱。很多饮食指导瞄准了特定的疾病,比如关节炎、乳腺癌、心脏病和多种自体免疫病。还有人走得很远,甚至提出了“抗炎食物金字塔”。不过,这背后的理论却有点儿不可靠。

研究发现,有大量食物可以减轻炎症,但是,很多都不是在人体上,而是在实验室里。比如,姜黄、蓝莓、姜、茶、多种蔬菜、黑巧克力还有鱼等。南卡罗来纳大学的流行病学家詹姆斯·赫伯特和尼廷·希瓦帕调查了1943项类似的研究,在2014年发表了一份饮食炎症指数,其中涉及45种食物成分。他们创建这个指数是为了当作研究工具,评估饮食。他们也承认,这里面的研究从方法学上来讲存

在着巨大的差异。

谈到对抗炎指数的看法时,里德克就变得不太自在。“这个东西突然火了起来,但是我几乎没见过什么数据可以说明哪些食物可以‘抗炎’,哪些又会‘促炎’。”他建议自己的患者采用地中海式饮食,多吃蔬菜、全谷食物和鱼,少吃红肉和加工食品。

地中海式饮食一直得到心脏病专家的支持,有精心设计的研究证明这种饮食能降低炎症的关键标志,并降低心脏病风险。如果地中海饮食中包含更多蓝莓和姜黄,会更有效吗? 没有人知道确切的答案。

饮食研究非常微妙。姜黄可能对小鼠有抗炎作用,但芝加哥拉什大学的营养流行病学专家玛莎·克莱尔·莫里斯说:“那是以啮齿类的食谱为背景的研究,整套食谱在宏

观和微观营养素方面,都与人类的“不同”。而食谱背景很重要。典型的地中海饮食要求每周吃大量海鲜,但是研究鱼油对人体的作用后,科学家并没有发现明确的益处。也许鱼的优点可能

在其他方面,或者仅仅是因为鱼替代了其他的肉类。

这也让大量的研究人员开始把注意力放在全面的膳食结构,而不是特定的成分上。莫里斯目前正在推进一项研究,希望检查一种叫做MIND的饮食疗法,看它能否减缓认知下降。这个方案把地中海饮食的元素和另一个已经研究得很深入的饮食方案(DASH)组合在了一起。项目中也涉及了饮食与炎症之间的关系,不过至少要到2021年,才会公布结果。

(光明日报)

肺结核患者应远离六类食物

广州市胸科医院院长、广州市结核病防治所所长谭守勇

结核病人在患病期间因吃得不对而导致病情严重的事情时有发生,特别是在服用异烟肼、利福平等抗痨药物时,一些食物常会引起食物中毒或过敏,因此病人和家属对以下几种食物须慎之又慎:

菠菜:菠菜中含有大量的草酸,草酸进入人体后与钙结合生成不溶性草酸钙,造成人体钙缺乏,从而使结核病灶不易钙化,故应忌食。

菠萝:菠萝中含有蛋白水解酶,可以使肺部病灶的纤维组织溶解,进而使病情加重而吐血。

茄子:病人使用抗痨药物期间,吃茄子易发生过敏反应,出现脸面潮红、皮肤瘙痒、烦躁、全身红斑、恶心呕吐、甚至血压下降、胸闷等症状。

牛奶:病人若在使用利福平等抗痨药,不宜同时吃牛奶,因为牛奶可以降低上述药物的吸收,可以服药两小时后喝牛奶。

部分鱼类:结核病药物异烟肼对中枢神经系统有影响,表现为不安定、欣快感、记忆力减退、注意力不集中、头痛、眩晕、失眠等,故当服用异烟肼而又食用含组织胺较高的鱼类时,易引发上述毒性反应。此类鱼多是青皮红肉的热带鱼,如:马丁鱼、青占鱼、沙丁鱼等。

其他:提倡戒烟戒酒;酒、茶、豆浆、米汤等在服用利福平期间亦不宜同食,因为这些食物可减少利福平的吸收。

首都保健营养美食学会副会长王旭峰:

健康吃蔬菜三字经

“顿顿有蔬菜”的饮食观念已经深入人心,我有个健康吃蔬菜的三字经想跟大家分享:

1.要“花心”,不同种类的蔬菜营养价值各有千秋,每天至少吃5种;

2.量要足,每天吃300~500克新鲜蔬菜,尤其是高血压、高血脂、糖尿病、肥胖人群。

3.要“好色”,深色蔬菜营养素多样且丰富,应该占蔬菜总量的一半;

4.选应季,少吃腌菜、酱菜。

最后,需要提醒大家的是,如果吃了土豆、藕、南瓜等淀粉类蔬菜,就要适当减少主食的量,以免热量过剩,导致肥胖。

情绪焦虑喝三花茶

广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏

症状为口黏、嘴唇干燥,胃胀满、放屁多;睡眠较浅,爱流口水;月经常延迟,经血鲜红,有血块;生活中思虑较多,情绪焦虑,手脚偏冷。中医认为,这是脾虚湿困、肝郁气滞引起的。表面上看,该女士脾虚湿困,调理上应以健脾祛湿为主,但本质上和情绪息息相关。若情绪不佳,肝气不舒,即便祛湿健脾,这些症状还是会再出现;而且,不梳理肝气、气机不畅,健脾祛湿的效果也不理想。人体的气机一旦顺畅,有很多莫名的症状就会自动消失。配合食疗可有一定的缓解作用。

在这里,推荐一款适合广大脾虚湿困、肝郁气滞人群饮用的茶水——三花茶。取玫瑰花3克、茉莉花3克、鸡蛋花3克、大枣2个(去核),放入茶壶中,先用温水泡洗一次,再加入热开水浸泡数分钟,即可饮用。方中,玫瑰花味甘气香,能温养心肝血脉,舒发体内郁气,



舒缓情绪。《本草正义》记载:“玫瑰花,香气最浓,清而不浊,和而不猛,柔肝醒脾,流气和血,宣通室滞而绝无辛温刚燥之弊。”茉莉花味辛甘,具有和中下气、理气开郁、芳香辟秽的功效。鸡蛋花甘、微苦,

渗淡利湿。大枣益气养血,是女性调补佳品。本品芳香怡人,常喝能有效缓解疲劳、舒畅心情,解散体内郁气,并健脾养肝、祛除湿邪、增强气血,可谓肝郁脾虚有湿人群的首选茶饮。

5种公认的防癌蔬菜 你吃过没?

复旦大学附属肿瘤医院中西医结合科 宋利斌

芦笋——芦笋所含营养元素全面,芦笋含有特别丰富的组织蛋白、丰富的叶酸、核酸、硒,列30种抗癌植物之首,是世人公认的抗癌药物。芦笋入肺经、肾经,治疗肺癌、肾癌、皮肤癌、膀胱癌、淋巴瘤疗效显著。

胡萝卜——缺乏维生素A,癌症发病率比正常人高2倍多。胡萝卜中所含的胡萝卜素能转变成大量的维生素A,因此,可以有效地预防肺癌的发生,甚至对已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。胡萝卜中含有较丰富的叶酸,为一种B族维生素,也具有抗癌作

用;胡萝卜中的木质素,也有提高机体抗癌的免疫力和间接杀灭癌细胞的功能。对长期吸烟的人,每日如能饮半杯胡萝卜汁,对肺部也有保护作用。

菠菜——菠菜含有大量的植物粗纤维,具有促进肠道蠕动的作用,利于排便,减少致癌物质在肠道中的停留时间。而且吃菠菜可以降低熟肉中的致癌物对人体细胞的破坏作用,使肠道肿瘤危险降低一半,从58%降至32%。此外,菠菜含有非常丰富的可抗击癌症的β胡萝卜素和叶酸。但由于菠菜中草酸含量较高,因此肾结石患者不宜大量食用。

芥菜——芥菜的营养价值非常丰富,含蛋白质、脂肪、食物纤维、有机酸、苹果酸、矿物质和各种元素钾、钙、镁、铁以及维生素C、烟酸和B族维生素。芥菜中所含的二硫氮硫酮具有抗癌作用;还含有丰富的维生素C,是一种很好的防癌食物。

玉米——玉米中含的硒和镁有防癌抗癌作用,硒能加速体内过氧化物的分解,使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。镁一方面也能抑制癌细胞的发展,另一方面能促使体内废物排出体外。玉米种也含有一种“谷胱甘肽”的抗癌因子。