

“抗炎饮食”走红 消费需谨慎



继“生酮饮食”“轻断食”后，又一种饮食方式走红。最近，一种“抗炎饮食”在社交平台上受到不少人追捧，不少博主声称，采用这一饮食方式可以降低炎症感染风险，甚至可以降低患癌概率。

专家表示，抗炎食物与《中国居民膳食指南》推荐的食物不谋而合。不过，“抗炎饮食”虽好，但饮食的总原则还是适量和平衡，多吃任何特定品种的食物就是偏食，再好的食物，总量太多对机体也是负担。

部分“抗炎饮食”概念大于内容

所谓“抗炎饮食”，是指通过摄入含有能够减弱或对抗炎症成分的食物，来降低体内的炎症。其中“抗炎饮食”所提倡摄入的绿茶、新鲜蔬菜、坚果、海产品等，含有亚油酸、 $\omega-3$ 脂肪酸、茶多酚、抗氧化剂、B族维生素、辅酶等减弱或对抗炎症的成分，确实有利于降低体内的炎症水平。

从概念上来看，“抗炎饮食”是有益于身体健康的，然而在各大平台搜索查看关于“抗炎饮食”的相关知识发现，一些自媒体账号发布的文章前一篇还在说着某种食物可以“抗炎”，在下一篇中这种食物又“改头换面”，成了“促炎食物”。

目前在社交平台上，一些博主发布的所谓“抗炎饮食”，概念大于内容，只是依靠“抗炎饮食”这一概念去吸引大众、博取流量，甚至有些博主还在进行错误的科普误导读者，对于最为重要的饮食与健康有何关系、“抗炎饮食”到底该咋吃等内容并没有讲清楚。

饮食与炎症息息相关

郑州大学第二附属医院内分泌科主任田晨光表示，“炎症”既是一个病理过程，也是一种生理性的主动反应。只要有外来物质突破皮肤、黏膜进入组织或血液，人体就会调动巨噬细胞、白细胞等释放炎症因子、溶菌酶等消灭其威胁，这时候炎症反应就发生了。这是一种生理性的保护机制，每天都在发生，但是反应比较局限和不剧烈，对人体是有益的。

但如果炎症慢性化，机体的免疫系统势必长期处于“紧张”状态，长期的慢性低度炎症会使人体处于“亚健康”状态，出现精神萎靡、全身酸痛、倦怠乏力等症状。

炎症与食物有关吗？人体的一切都是以摄入的食物为原料建造起来的，免疫系统也不例外，可以说，食物是人体健康的基本保障，食物提供的蛋白质、维生素等物质是免疫系统发挥功能的基本保证。

饮食不当就会引起疾病，危害健康。有研究证明，摄入过量的糖、烟、酒、油脂等，可以引起机体慢性低度炎症。田晨光还提到，体内自由基是参与炎症反应的主要物质之一，饮食不当还会增加自由基的产生。比如，体重超标的人如果脂肪进一步增多，脂肪细胞就会释放肿瘤坏死因子、白介素等炎症因子，触发体内炎症反应，引起胰岛素抵抗等，最终发展成糖尿病等疾病，严重危害人体健康。

抗炎食物与膳食指南 不谋而合

河南省人民医院营养科营养师王雯表示，“抗炎饮食”与《中国居民膳食指南》的推荐其实是不谋而合的，比如多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒等。

可以大致把抗炎食物分为以下几类：

全谷杂豆类。全谷杂豆类可以降低膳食的血糖负荷，其中的膳食纤维也有助于改善肠道菌群，这些都利于控制炎症。建议在胃肠功能耐受的情况下，主食中有1/3食用全谷杂豆类，如绿豆、红豆、燕麦、小米等。

$\omega-3$ 脂肪酸。 $\omega-3$ 脂肪酸和 $\omega-6$ 脂肪酸是人体必需脂肪酸，前者是有利于降低炎症反应的，而后者是会升高炎症反应的。饮食中可以多吃富含 $\omega-3$ 脂肪酸的食物，如部分鱼类、亚麻籽、亚麻籽油、紫苏籽油等。

植物蛋白。用植物蛋白质替代一部分动物蛋白质时，有利于降低炎症反应，如黄豆、豆腐等。

多酚类物质。此类物质有清除自由基的作用，进而抑制炎症的产生。多酚类物质来自新鲜的水果、蔬菜以及全谷物和豆类。

香辛料、草药、茶。如姜黄、姜、咖喱粉、香草类、葱蒜类、绿茶、花果茶等，都能提供一些抗氧化成分。

注意避开几种“促炎食物”

在摄入抗炎食物的同时，也要注意避开以下几种“促炎食物”：

甜食。大量精白淀粉食物会增加人体的炎症反应。

含有 $\omega-6$ 脂肪酸的油脂。玉米油、花生油等含有 $\omega-6$ 脂肪酸、反式脂肪酸，过量的 $\omega-6$ 脂肪酸会导致机体产生促炎化学物质。

此外，高温烧烤、熏制、炭烤等烹调方式也会带来促炎物质，因此也要做到少油、少盐、少添加，少吃腌制和烤制食品，尽量做到饮食多样化、加工方法简单化。

田晨光提醒，“抗炎饮食”虽好，但饮食的总原则还是适量和平衡，多吃任何特定品种的食物就是偏食。任何疾病都是多方面的原因共同促成的，光靠饮食并不能完全抵御疾病。世界卫生组织对健康的指导原则是：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。可见“吃”只是健康生活的其中一环，只有在日常生活中全方位下工夫，才能让健康离你越来越远。

(杨璐)

