

“抗炎饮食”抗的“炎”是什么？

说到“炎症”，很多人都会联想到生病发炎，所以自然而然就会觉得“抗炎饮食”是好的。那么，“抗炎饮食”中的“炎”到底是什么？跟我们平时说的“炎症”“发炎”是一样的吗？

其实，“抗炎饮食”中的“炎”与我们常说的病毒或细菌引起的“炎症”“伤口发炎”并不相同。

平时伤口发炎、炎症是一种急性炎症反应(Acute Inflammation)，一般发生在身体被细菌感染或者受到外力损伤时，是机体自身免疫系统对外界刺激的一种防御反应，能够清除侵入的病毒、细菌，帮助身体修复。

急性炎症通常反应比较迅猛，当时可能会很难受，但是来得快去得也快。比如不小心擦伤后，我们会感受到伤口周围红、肿、热、痛，这就是身体正在发炎的外在表现，但很快就好了。

而“抗炎饮食”中的“炎”是慢性炎症(Chronic inflammation)，它是我们身体在压力或应激状态下产生的低水平炎症反应。这种炎症特点是，产生的影响非常小，润物细无声，平时一般很难被人察觉到，但持续的时间会比较久，可在几个月或几年内逐渐发展，并对我们的身体造成缓慢而微小的影响。

最近几年，越来越多的研究认为，慢性炎症反应也会慢慢地给身体带来不好的影响，很多研究发现慢性炎症与很多慢性病相关，所以就有了“抗炎饮食”的说法。

真的有“抗炎饮食”吗？

目前确实有不少研究认为很多慢性病都与身体的慢性炎症有关，而“抗炎饮食”被认为可以对抗这种炎症状态，降低疾病风险。

那么，是不是真的存在“抗炎饮食”，究竟什么才是“抗炎饮食”呢？

其实，到底哪些是“抗炎食物”、什么是“抗炎饮食”，目前科学界还没有形成统一意见。也就是说，目前还没人能说得清到底哪些是“抗炎食物”，什么是“抗炎饮食”。网上那些“抗炎饮食清单”都只是一些研究提出的结果，但并未形成科学界共识。

膳食炎症指数(DII)最早是由南卡罗来纳州大学的研究人员提出的，是基于文献的膳食分析，用来评估饮食的炎症反应。现在有很多科学家根据文献研究选取不同的营养维度建立不同的数据模型，来评估不同食物的膳食炎症指数。

膳食炎症指数第一个版本是2009年首次提出，后来又相继进行了多次迭代更新。

2014年有研究对饮食的抗炎作用与促炎作用进行量化评分，“促炎饮食”多为甜食、高脂食物、油炸食物、精制碳水食物、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。

2021年一项综述研究从3581项研究中筛选出88种具有抗炎效果的食物，并将“抗炎食物”分为6类，包括：蔬菜类，尤其是十字花科蔬菜，如羽衣甘蓝、卷心菜、西兰花等；水果，尤其是浆果类如蔓越莓、草莓、蓝莓、葡萄等；富含膳食纤维的食物，如全谷物、豆类；富含多酚、黄酮的食物，如绿茶、大豆等；香辛料，如姜黄、生姜、肉桂、肉蔻、鼠尾草及大蒜等；富含 $\omega-3$ 型脂肪酸的食物，如三文鱼、亚麻籽油、海藻油、葡萄籽油、菜籽油、坚果、杏仁等。

美国农业部还开发了一个儿童版的膳食炎症指数。关于膳食炎症指数

营养均衡更能保障健康 理性看待『抗炎饮食』走红

最近几年，“抗炎饮食”在各大社交媒体平台如雨后春笋般兴起，许多人都在介绍各种“抗炎食物”，推荐各种“抗炎饮食清单”，蓝莓、树莓、黑莓、橄榄油、三文鱼、沙丁鱼、西兰花……都是清单中的“常客”。

不少人都说“抗炎饮食”能增强人体免疫力、降低炎症感染风险，甚至可以减少患癌概率。“抗炎饮食”抗的是什么“炎”？真的存在“抗炎饮食”吗？“抗炎饮食”真的能提高免疫力、预防癌症吗？

等，所以不少人就说吃“抗炎饮食”能增强免疫力，降低炎症感染风险，减少患癌概率。

“抗炎饮食”真的有这么神奇的健康作用吗？

其实，这些说法夸大了对“抗炎饮食”的想象，大家还是不要盲目相信了。

首先，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；虽然不少研究发现有一些相关性，但大多数的证据也非常有限，很多研究的设计还有不少的局限性。

其次，目前抗炎食物、膳食炎症指数依然处在研究阶段，用一个暂时“未知”的东西，判定它对健康的影响，其有效性本身就要大打折扣，也很难指导我们日常的饮食，因为你根本不知道到底什么是“抗炎饮食”。

而且，我们身体的免疫力跟全身的免疫系统有关，包括皮肤系统、呼吸系统、内分泌系统、血液系统等，它反映的是人体的一个总体健康状况，并不是靠某一种食物就可以提高的，它需要的是总体的营养均衡。

需要注意的是，饮食与健康的关系是复杂的，受到多种因素的影响，包括个体差异、饮食习惯、生活方式等。影响人健康的因素太多，跟饮食、生活状态、是否熬夜、是否运动、是否抽烟喝酒……都有关。

总的来说，说“抗炎饮食”有各种健康奇效还为时尚早，大家还是不要盲目相信和跟风。

对于我们绝大部分普通人来说，建议平时还是参考膳食指南安排自己的饮食，尽量做到食物多样化，摄入多种富含营养的食物，尽量做到营养均衡，就可以很好地保障自己的健康。

如果有健康问题，比如生病发炎了，就及时去医院看病治疗，以免耽误病情。（阮光锋）

莲藕鲜嫩味美 吃好益处多多

在我国，莲藕很受欢迎，有的口感甜脆，有的口感粉糯，也有的介于甜脆和粉糯之间。现在正是吃藕的季节，自然不能错过，趁着“藕”遇的机会多吃点。

莲藕的营养丰富

碳水化合物 莲藕的碳水化合物含为11.5g/100g，虽然比土豆和红薯的含量低，但却比我们常吃的大多数蔬菜都高。不同品种的莲藕淀粉含量有差异，有些莲藕比如江苏淮安莲藕的淀粉含量仅为1.3g/100g，而云南红河莲藕的淀粉含量为13.7g/100g。

膳食纤维 根据《中国食物成分表》中的数据显示，莲藕的不溶性膳食纤维为2.2g/100g，是土豆的2倍。不同的莲藕品种膳食纤维含量也有差异，有研究显示，山东菏泽莲藕总膳食纤维含量最高，约为7g/100g。

矿物质钾 莲藕的钾含量为293mg/100g，云南红河莲藕的钾含量可达到407mg/100g，这含量是香蕉的1.6倍。

维生素C 多数莲藕维生素C含量都不错，有研究对比了10个产地莲藕的营养成分，维生素C含量都在50%~70%之间，其中江苏淮安莲藕、湖北荆州莲藕、山东菏泽莲藕的维生素C含量都较高，为68mg/100g左右。不过，烹调会导致部分维生素C损失掉，水煮、汽蒸、油炒、微波的条件下保留率分别为61.35%、93.91%、76.56%、85.87%。

蛋白质 莲藕的蛋白质含量在蔬菜中属于前排，湖北荆州莲藕的蛋白质含量高达3.8g/100g，比绝大多数蔬菜都高。只不过莲藕氨基酸营养评价中缺乏蛋氨酸和异亮氨酸，所以在吃莲藕的时候，最好搭配海藻和豆类一起吃，能提高蛋白质的吸收利用率。

除此之外，莲藕还含有抗氧化成分和钙、锌、铁、硒。至于大家常吃的藕粉，主要是指从莲藕中提取出来的纯淀粉，含有一定含量的抗性淀粉。在温开水冲调搅拌下会形成凝胶状态，饱腹感较强，GI值只有33，属于低GI食物，即便是糖尿病人也能吃。

常吃莲藕有什么好处？

帮助减肥、预防便秘。莲藕热量很低，只有47kcal/100g，比红薯、土豆、山药的热量都低。并且膳食纤维丰富，吃100g山东菏泽莲藕就能满足一般人群最低膳食纤维需求量的28%，不仅饱腹感强，有助于控制食欲，还能促进胃肠蠕动、预防便秘。

平稳血压。如果每天能吃上100g云南红河莲藕，就能满足一般人群每天钾需求量的20%，对控血压很有帮助。

增强免疫。莲藕中丰富的维生素C能促进抗体的生成，增强人体抵抗力，也有助于维持皮肤健康，吃100g莲藕就能满足一般人群每人维生素C需求量的近50%。

抗氧化。莲藕中还含有丰富的抗氧化成分，比如黄酮类物质以及多酚类物质，有助于清除体内多余的自由基，并具有抗炎作用。

莲藕如何贮藏？

买来的莲藕如果贮藏不当很容易褐变、硬度下降、口感变差。贮藏温度是影响食材品质的关键因素，低温贮藏能有效调节果蔬的生理活动，降低各种生理生化反应速度，延缓果蔬品质下降。

买来的莲藕如果只需要短时间贮藏，可以放在冷水中浸泡冷藏。若是需要长时间贮藏，在10周的贮藏时间内，建议放在-1℃条件下保存，能较好地维持莲藕外观品质和较高的果肉硬度，也能延缓莲藕发生褐变。

（薛庆鑫）



的建立，目前依然还在研究中。

总体来说，所谓的“抗炎饮食”“抗炎饮食”大多是生活中常见的一些健康食物。不过，“抗炎饮食”还处于一个理论研究阶段，并没有在科学界形成共识，目前大家也并不能准确说清楚到底哪种食物能抗炎、哪些是“抗炎饮食”。

“抗炎饮食”真的 能提高免疫力、预防癌症吗？

目前关于“抗炎饮食”与健康关系的研究很多。

很多研究发现炎症反应会增加多种慢性病的风险，如代谢综合征、哮喘和肺功能、肺癌、食道癌、结直肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌、子宫内膜癌、心血管疾病、抑郁症、端粒长度、骨矿物质密度、肥胖和总体死亡率