2026年10月16日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全



什么是抗炎饮食？

植物为主、均衡多样、少加工、巧烹饪

近年来，“抗炎”概念持续走红各大社交平台。检索网络不难发现，不少博主纷纷分享各类“抗炎食物”，各式“抗炎饮食清单”层出不穷。那么，抗炎饮食所指的“炎”究竟是什么？日常生活中又该怎样科学实践抗炎饮食？

抗炎饮食所指的“炎”究竟是什么？

说到“炎”，人们的第一反应可能是嗓子疼、伤口红肿、发烧这些情况。这种叫急炎症，是身体遇到细菌病毒入侵或外伤时的“应急保护”——好比家里突然起火，消防队立刻出动灭火，来得快、去得也快，通常几天内就能缓解。

但抗炎饮食要对付的“炎”，通常是另一回事。它叫慢性炎症，是一种持续数月至数年的低强度全身性炎症状态。从医学上讲，慢性低度炎症是机体在特定因素长期、低剂量刺激下，呈现的一种非特异性的、可持续存在的低度炎症状态。它的特征是体内促炎细胞因子水平持续轻度升高。这种状态虽不立即表现出明显症状，却会日复一日地损害机体。正因如此，这种慢性炎症也被称为“沉默的警报”。慢性感染、吸烟、肥胖、促炎饮食、缺乏运动、长期精神压力等因素，都可能诱发全身慢性促炎反应状态。

这种慢性低度炎症可能有哪些表现？

就是因为慢性低度炎症没有急性炎症那种红、肿、热、痛的典型症状，常规体检中的血常规也往往显示正常，所以特别容易被忽视。

但是，“没有剧烈症状”不等于“没有痕迹”。具体来说，可以从以下三个方面去观察和判断。

全身性的“耗能”信号。

这是身体最早发出的提醒，但常被我们归咎于“太累了”或“亚健康”。慢性炎症会让身体这台发动机始终处于低效运转的状态，持续消耗能量。

神经与外在的“显性”信号。

当炎症因子开始影响神经系统和末梢时，会出现一些更具体的指征：

思维与情绪方面：思维迟钝、记性变差，同时可能伴有莫名的焦虑或情绪低落，这是因为促炎细胞因子会影响神经递质的代谢。

皮肤与黏膜方面：反复出现难以根治的湿疹、痤疮或皮肤敏感，这往往是全身炎症在体表的投射。

关节与肌肉方面：出现晨僵或隐痛，这是低度炎症累积刺激关节滑膜的典型表现。

消化系统方面：反复出现腹胀、腹泻或便秘，可能与肠道慢性炎症有关。

腹型肥胖的“恶性循环”。

当体重尤其是腰围明显增加时，内脏脂肪会持续分泌促炎因子，引起慢性炎症，而炎症又加速脂肪堆积，形成恶性循环。

最后，值得警惕的是，即使上述症状都不明显，慢性低度炎症的长期危害依然存在。大量流行病学研究证实，持续存在的慢性炎症可引起动脉粥样硬化、胰岛素抵抗等多种慢性病，严重时甚至可能诱发肿瘤。

什么是抗炎饮食？抗炎食谱靠谱吗？

应对慢性炎症的第一步，可以从日常的饮食调整开始。

抗炎饮食不是某一种特定的“食谱”，而是一种以减少体内慢性炎症为目标的饮食模式。它通过增加抗炎食物、减少促炎食物的摄入，来帮助身体维持平衡、预防多种慢性疾病。

那么，如何科学地衡量一种食物是“促炎”还是“抗炎”呢？科学界使用了一个量化工具——膳食炎症指数（Dietary Inflammatory Index，缩写为DII）。这个指数通过分析45种常见膳食成分对6种关键炎症生物标志物的影响，对每种食物或营养素进行量化评分：负值代表该食物具有抗炎潜力，分值越低，抗炎能力越强。例如，全谷物以及Omega-3不饱和脂肪酸的DII评分为负值，抗炎能力较强。

那么，网上五花八门的“抗炎食谱”靠谱吗？中南大学湘雅医院营养科主任门美超认为，这类食谱可以参考，但不必盲从。网上的“抗炎食谱”有的基于科学研究、有据可查，有的则可能为了博眼球而夸大其词。

2023年，我国发布了《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》。这份共识以膳食炎症指数为研究工具，系统总结了促炎饮食与各类肿瘤的发病关系，提出了科学的抗炎膳食模式，是目前国内较为权威的参考依据。

所以，与其追捧某个“网红抗炎食谱”，不如掌握抗炎饮食的基本原则，根据自己的饮食习惯灵活搭配。毕竟，只有适合自己的、能长期坚持下去的饮食方式，才是真正有效的。

抗炎饮食有什么好处？

一是降低慢性病和心血管疾病风险。

2024年天津医科大学一项研究发现，坚持低促炎饮食的人患多重慢病的风险可降低约16%，无慢性病、无多重疾病的生存时间分别延长了0.81年和0.47年。2025年一项覆盖66万人的荟萃分析显示，促炎饮食与心血管疾病发病风险和死亡风险的增加相关。

二是保护大脑、延缓衰老。

研究发现，膳食炎症指数评分最高的人群，患阿尔茨海默病的风险比最低评分人群高88%。此外，抗炎饮食可减缓老年人慢性病的积累速度，而促炎饮食则可能会加速这一过程。

三是预防肿瘤发生。

《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》指出，科学合理的膳食模式可改善机体慢性炎症状态，改变肿瘤微环境，从而达到预防肿瘤发生和促进患者康复的作用。

简单来说，抗炎饮食就是通过一日三餐的合理搭配，从源头上减少体内慢性炎症的“燃料”，从而降低多种慢性疾病的发生风险。

日常生活中该怎样科学实践抗炎饮食？

抗炎饮食不是短期节食，而是一套可持续的健康生活方式。结合《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》和《中国居民膳食指南（2022）》，可以参考以下这五个简单好记的实操建议：

主食要“杂”——把三分之一换成全谷物。我国居民的主食以精米白面为主，这类食物升糖速度快，促炎风险较高。建议将每餐或每日主食中的至少三分之一替换为糙米、燕麦、玉米、红薯、藜麦等全谷物。全谷物富含膳食纤维，有助于维持肠道屏障功能，发酵产生的短链脂肪酸还能发挥系统性抗炎作用。

蔬菜“五颜六色”——每天吃够一斤，颜色越丰富越好，其中深色蔬菜应占一半以上。水果200～350克。西红柿的“红”来自番茄红素，胡萝卜的“橙”来自β胡萝卜素，菠菜的“绿”来自叶绿素，紫甘蓝的“紫”来自花青素——不同颜色对应不同的抗炎抗氧化物质。

选对蛋白质。鱼类和海产品是最优选择，不仅富含优质蛋白，还含有抗炎的Omega-3脂肪酸，建议每周吃2～3次深海鱼（如三文鱼、鲭鱼、沙丁鱼等）。禽肉优于红肉，大豆制品（豆腐、豆浆）也是优质的植物蛋白来源。同时要限制红肉和加工肉类（香肠、培根等）的摄入。

用好油、巧烹饪。优先选择富含单不饱和脂肪酸的橄榄油、茶油，以及富含Omega-3的亚麻籽油。烹饪方式上，多用蒸、煮、炖、烩，少用煎、炸、烤——高温烹饪会产生促炎物质。

减少促炎高风险食物。少吃甜食、含糖饮料、精制碳水；少吃油炸食品、人造黄油等含反式脂肪的食物；控制食盐摄入，每天不超过5克。

抗炎饮食和《中国居民膳食指南（2022）》倡导的平衡膳食理念高度一致。它的核心可以概括为——植物为主、均衡多样、少加工、巧烹饪。从今天开始，多吃一份蔬菜、用鱼代替一顿红肉、少喝一杯奶茶——坚持健康的饮食习惯，身体状态会慢慢改善，那些困扰你的疲劳和不适，也可能会悄然远去。

（新华社微信公众号）

螃蟹靠激素催肥？

这是一个常见的误区。

大众认知中的“激素”多为孕激素、雌激素等人用动物激素，但螃蟹作为无脊椎甲壳动物，其内分泌系统与人类差异极大。螃蟹体内主要依赖的是蜕皮激素、性激素（如睾酮、雌二醇）等自源激素，这些激素的结构、功能与人类激素完全不同。

人用激素进入螃蟹体内后，无法被其代谢系统识别或利用，反而会干扰其正常的生理节律，比如导致蜕皮异常（如提前或延迟），蟹壳变薄、肢体残缺，或蟹黄分泌减少，直接影响品质；甚至可能导致出现拒食、活动减少等应激行为，最终因代谢紊乱死亡。

退一步说，即使假设人用激素对螃蟹有效，养殖场通常也没有动力使用。一方面，激素成本高昂，且需精准控制剂量，操作难度大；另一方面，风险远大于收益：激素可能导致的蟹黄减少、性腺异常等问题会直接降低商品蟹的市场价值，甚至引发大规模死亡，造成经济损失。养殖场的核心目标是“提高成活率、提升品质”，而非冒险使用无效且有害的方法。

当前大闸蟹养殖已形成一套成熟的生态化、标准化技术体系，可通过水质调控、科学投饲、水草护养、疫病防控等方式，提升螃蟹的品质与产量，完全无需依赖激素。

秋茄子变老有毒会伤身？

夏末秋初，正是日常食补的黄金时节。但是，“秋菜有毒、吃了伤身”的谣言在社交媒体上悄然流传，有人说：“秋茄子变老有毒，吃了伤身，坚决不能食用”，这是真的吗？

茄子自身为了防御病虫害，会产生一种叫“茄碱”（也叫龙葵碱）的天然物质，它并非只在秋天产生，在茄子整个生长周期都存在。秋后气温降低时，茄子中的茄碱含量会有所增加。正常成熟的秋季茄子茄碱含量极低，只有未成熟的生茄子、腐烂变质的茄子，茄碱含量会大幅升高，存在食用风险。大家只需避开未成熟、腐烂变质的果实，秋季茄子完全可以放心吃。

家用制冰更安全？

“家用制冰比外面的冰更干净、更安全”这种说法不准确，家用制冰并不一定比外部购买的冰更卫生，关键取决于水源、设备清洁和储存方式。

很多人认为自己在家制冰，使用的是净水、操作环境也更可控，因此一定更干净。但实际上，冰块在制作和储存过程中同样可能受到污染。制冰盒、制冰机如果长期不清洗，容易滋生细菌、霉菌；冰块长时间储存在冰箱中，也可能受到生熟食物交叉污染。

此外，低温并不能杀灭所有微生物，只是减缓其繁殖速度。一些耐低温微生物仍可能在冰冻环境中存活，冰融化后如果条件适宜，仍可能继续繁殖。正规商用冰块生产通常需要符合食品生产和卫生管理要求，使用符合标准的水源，并进行设备清洁和卫生控制。

因此，不能简单认为“自制冰一定更安全”。无论是家庭制冰还是购买冰块，都应选择干净可靠的水源，定期清洁制冰设备，冰块与生食、熟食分开储存，避免长时间暴露或反复融冻。