

“抗炎饮食”的“炎”是什么？ 吃它！“抗炎饮食”正走红



很多困扰人体的疾病，都有一个共同的特点——炎症。最近，很多美食博主都开始介绍一种神奇“抗炎饮食”，声称可以增强人体免疫力，降低炎症感染风险。而且，不仅有“抗炎饮食”，还有很多食物会加剧炎症。这些赚足眼球的说法是真的吗？

“抗炎饮食”的“炎”是什么

抗炎饮食中的“炎”与我们常说的病毒或细菌引起的“炎症”并不相同。

炎症是机体自身免疫系统对外界刺激的一种防御反应，免疫系统类似于保护身体的卫兵，当有外伤或感染时，免疫系统会被激活，卫兵快速响应，吞噬入侵的病毒细菌或清除自身的坏死组织，我们把这种细菌或病毒入侵引发的炎症称为急性炎症，其来得快去得快。

抗炎饮食中的“炎”是慢性炎症，是各种细胞因子在压力或应激状态下过量产生的低水平慢性炎症。

这种炎症可在几个月或几年内逐渐发展并对免疫系统造成影响，此时免疫系统处于持久战的状态，时刻警惕但疲惫暴躁，很容易擦枪走火。

这种反复而持续的免疫反应往往带来机体的伤害，研究证明慢性炎症与很多慢性病相关，如肥胖、II型糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病、牛皮癣、类风湿性关节炎、癌症等。哈佛大学公共卫生学院营养系2020年发表的一项长达32年涉及21万参与者的报告表明，心血管的健康与体内炎症状态有关，而食物可加剧或改善体内的炎症状况。

“抗炎饮食”真的有效吗

尽管抗炎饮食的提法非常时尚，但其并不是一种特定的膳食模式，地中海饮食、达舒饮食(DASH饮食——针对高血压患者的一种减盐饮食)、冲绳饮食、传统北欧饮食以及传统墨西哥饮食等均属于抗炎饮食。这些膳食模式具有相同的特点：以植物性食物为主，强调多食用水果和蔬菜、全谷物、富含欧米伽3脂肪酸的食物、瘦肉以及香辛料等。

由于不同的食物对机体炎症的影响不同，因此有必要了解不同食物的抗炎或促炎效应。总体而言，红肉、过度加工食品、高糖、高油食物容易导致身体发生更多的炎症。而具有改善慢性炎症的食物成分，包括欧米伽3脂肪酸、多酚、膳食纤维以及天然抗氧化剂；这些物质可通过阻断信号、抑制前列腺环氧化酶表达、调低炎症介质水平以及激活抗炎途径等方式发挥抗炎效应，也可通过调整肠道菌群，产生短链脂肪酸等方式间接产生抗炎效果。

虽然目前关于饮食对慢性炎症的效果尚未被清晰量化，但已有一些研究展现出积极的效果。2016年的研究发现，II型糖尿病病人在采取抗炎饮食一年后，其血液中的炎症细胞因子降低了37%；其他一些以鱼、果蔬为主的膳食也对心血管病人的炎症细胞因子产生了抑制效果。

这5类抗炎食物可以多吃

综合上述研究，研究人员将可能具有抗炎功能的食物分为5类：

第一类：含欧米伽3脂肪酸的鱼类

很多鱼类中含有丰富的欧米伽3脂肪酸，而欧米伽3脂肪酸具有很好的抑制炎症作用。其中鲑鱼、三文鱼、沙丁鱼、鳕鱼、金枪鱼等鱼类都富含欧米伽3脂肪酸，而且野生的比养殖的营养丰富。很多专家建议每周吃上述鱼类一到两次。

第二类：未经过精加工的粗粮

全谷物食品和未经过精加工的粗粮，含有有益消化的纤维素，降低胆固醇和甘油三酯，能防止血糖骤升，有助于控制炎症。

这5种食物易加重炎症要避免

有“抗炎饮食”，当然还有“促炎饮食”。什么叫促炎饮食呢？它也是一种饮食的模式，也就是高饱和脂肪酸、高糖分、高红肉和加工肉、低膳食纤维和低绿叶和深色蔬菜。长期食用这种类型的饮食，可能会引起肠道炎症，严重的也会引起全身的炎症。

甜食

美国俄勒冈州立大学的营养学家·维多利亚德雷克认为，精制面粉的食物容易生成促炎因子，导致升血糖的速度加快。高血糖会加快炎症反应的发展，因此要尽量少吃甜食，

抗炎还要从这5个方面着手

这些结果令人兴奋，但人体非常复杂，要提升免疫力，减少慢性炎症的发生，不能迷信某种传说中的饮食，除了均衡饮食外，最好能从5个方面着手——

运动

每天进行30分钟的适度运动，有氧运动在提升免疫力方面效果十分惊人。

减压

长期的压力和紧张会增加人体的炎症水平，保

持乐观心态和良好习惯有利于控制体内炎症因子的水平，规律的睡眠也有助于减缓炎症因子的积累。

控制体重

肥胖可导致荷尔蒙和免疫系统紊乱，加剧慢性炎症的发生，因此平衡饮食与运动，保持适宜的体重和体重指数(BMI)。

戒除不良习惯

抽烟酗酒是公认的不良生活习惯，其均会造成血液中炎性细胞因子水平

比如甜饮料、蛋糕、甜面包等。

高脂食物

研究表明，含有反式脂肪酸的食物能促进体内炎症的发展和发生，奶茶、饼干等高脂肪食物中就含有不健康的反式脂肪。还有一些加工食品中也含有反式脂肪，对于患有鼻炎、关节炎等慢性炎症的人来说，一定要减少摄入这类食物。

油炸食物

美国纽约西奈山伊坎医学院的研究人员发现，减少油炸食物的食用量，也能减少体内的炎症标志

物。因为大量的油炸食物都是使用反复煎炸过的油，就会含有大量的饱和脂肪酸，所以要少吃油炸的食物。

加工肉制品

经过精细加工的肉制品，比如火腿、腊肠、培根、热狗等食物富含饱和脂肪酸，容易加重炎症，最好用新鲜的肉类来代替加工肉制品。

过量喝酒

虽然酒精外用能够起到消灭细菌、病毒来减少感染的作用，但是过量喝酒却容易诱发或加重炎症。

酸奶真的助消化！但不是你想的那样

随着生活水平的提高，乳酸菌饮品的种类也越来越多。乳酸菌饮品的配料表中除了生牛乳外，主要有四种菌：保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌、乳双歧杆菌、嗜酸乳杆菌。这些菌全部是用来发酵的吗？

实际上，保加利亚乳杆菌、双歧杆菌等都属于乳酸菌，它们都是酸奶背后的“功臣”。

乳酸菌是一类细菌的统称，属于原核生物，能利用碳水化合物进行发酵，最终产生大量的乳酸。大部分乳酸菌的代谢产物都是对健康有益的，因此被归类为益生菌。

酸奶的制作是以新鲜的牛奶为原料，先将牛奶杀菌，然后向牛奶中添加乳酸菌，经发酵、冷却后制成。

酸奶的发酵分解为三个步骤：乳酸菌开始在牛奶中快速增殖，当没有葡萄糖可分解时，乳酸菌就会想办法，利用代谢产生乳糖酶；乳糖酶将牛奶中的乳糖“剪”成葡萄糖和半乳糖两种物质；乳酸菌利用新产生的葡萄糖进行无氧呼吸，葡萄糖被分解为丙酮酸和水，释放出部分能量，二者合成乳酸，酸奶才会变酸。

简单地说，酸奶的酸味来源于乳糖被分解后产生的乳酸，因此，乳糖不耐受的人喝酸奶时不会出现不良反应。

很多人选择喝酸奶，是觉得喝酸奶有助于消化和排便。酸奶真的能够调理肠胃、助消化吗？

2011年，世界胃肠病组织称，益生菌在缓解便秘和腹泻方面，起着重要的作用。几年后，该组织提出了更进一步的观点：益生菌在防治消化道疾病方面有一定的效果。因此，专家们为证实酸奶中乳酸菌对肠道健康是否有益处，纷纷展开了一系列学术研究。研究结果表明，乳酸菌是无法活着在人体肠道内“安家”和“繁衍子孙后代”的。

刚生产出的酸奶中确实含有大量活菌，但经过包装、运输、销售等环节，中途乳酸菌会因为温度的变化而死亡；其次，乳酸菌进入肠道，经历胃液、消化液和胆汁一系列“折磨”，能幸运活着到达肠道后还要和肠道内聚集的其他微生物群进行竞争，因此酸奶中的乳酸菌要在肠道中存活、增殖成功的概率几乎为零。

科学上说的“酸奶有助于消化”和人们认为的酸奶助消化实际上不是一回事！

在酸奶发酵过程中，乳酸菌把牛奶中的部分乳糖分解转化成乳酸，乳酸可以和钙结合形成人体更易吸收的乳酸钙。从这个层面看，酸奶确实是“有助于消化”的，所以要科学看待酸奶中乳酸菌的功效，不要盲目贪杯。 本报综合