

“抗炎饮食”走红，真那么神奇吗？

酵素、全谷物、素食、地中海饮食……近年来，随着人们越来越重视生活质量和饮食科学，越来越多的饮食方式正在被更多人实践，而近期最火的，可能是“抗炎饮食”。各大社交平台上，不少人分享起自己的“抗炎食谱”。

靠吃也能抵抗炎症？这到底是噱头还是事实？到底该怎么吃才更健康？



网络图片

“抗炎饮食”抗的什么“炎”？

说到炎症，大家的第一反应可能是嗓子发炎、伤口发炎。这是一种急性炎症，比如手被割伤并感染了，伤口的位置会变红、发热、肿胀。其实，这是我们的免疫系统开启了“战斗”模式，清除入侵者，修复创伤。这种情况下，当有害物质被清除后，炎症就会消退，持续时间也就几小时或几天。

不过，还有一种炎症，它不像急性炎症那样有红热肿痛的明显表现，但持续时间很长，虽然我们平时不太容易发觉，其实免疫系统已经持续派出免疫细胞投入“战斗”，久而久之，健

康的组织和器官也容易被波及，影响人体健康。

慢性炎症相关疾病已经被认为是世界上最主要的死亡原因，缺血性心脏病、中风、糖尿病、慢性肾病、癌症等，都跟慢性炎症有关。

抗炎饮食抗的炎，就是慢性炎症。如果平时有疲劳、乏力、状态差、亚健康状况，可能和身体慢性炎症有关。通常上年龄的人更容易有慢性炎症。此外，缺乏运动、肥胖、饮食失衡、作息紊乱、心理压力，也是慢性炎症常见的诱因。

“抗炎”果蔬汁并不适合所有人

那么，哪些食物抗炎，可以多吃？哪些食物促炎，要少吃呢？

美国科学家在2014年发表了一份膳食炎症指数(DII)，对饮食的抗炎作用与促炎作用进行量化评分。一般“促炎饮食”多为甜食、高脂食物、油炸食物、精致碳水食物、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，抗炎因素主要包括维生素(A、C、E等)、植物抗氧化物(花青素、番茄红素、类黄酮、β胡萝卜素等)、多不饱和脂肪酸(特别是欧米伽3系列)、关键微量元素(锌和硒)。

在社交平台分享的“抗炎食谱”中，便捷又能高效率摄入蔬菜水果的果蔬汁颇受欢迎。这些食谱中，普遍会建议添加羽衣甘蓝、菠菜、胡萝卜，这些都是抗炎潜能高的食物。

不过，不是所有人都适合直接喝果蔬汁。脾胃虚弱、体质寒湿的人群饮用之后容易造成肠胃不适、拉肚子，进而引发肠胃进一步损伤；对于特殊人群比如血糖高的人群来说，果蔬汁可能引起血糖快速升高，导致不适。此外，果蔬类食物榨汁之后，会降低食物本身营养元素水平，破坏膳食纤维。

中国人有自己的“膳食宝塔”

其实，“抗炎饮食”的正确打开方式是要保持膳食平衡。

中国营养学会发布的最新版《中国居民膳食指南》将“平衡膳食”作为推荐的健康饮食模式。指南提出的八大原则中，“食物多样、合理搭配”放在了首位，即在保证食物种类多样性的同时，还需要根据个人的能量需求，合理安排每种食物的摄入量。

那么，怎样的饮食结构才能算是“平衡”呢？不妨来看看《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》。膳食宝塔共有五层：第一层是主食，即谷薯类食物，这是膳食能量的主要来源，也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源，建议每天进食谷类200克至300克(其中全谷物和杂豆50克至150克)以及薯类50克至100克；第二层是蔬菜、水果，推荐成年人每天蔬菜

摄入量至少达到300克，水果200克至350克；第三层是鱼、禽、肉、蛋等动物性食物，建议每天摄入120克至200克，可以每天吃一个鸡蛋，每周至少食用两次水产品；第四层是乳类、大豆、坚果，这是蛋白质和钙的良好来源，营养素密度高，推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300克的奶类及奶制品，大豆和坚果摄入量为25克至35克；第五层是烹调油和盐，建议每人每天烹调油不超过25克至30克，食盐摄入量不超过5克。大量研究表明，食盐摄入过多会增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险，而目前我国居民食盐摄入量普遍过多。

除了吃，最好每天有6000步的活动量，并喝足1500毫升至1700毫升的水。

(据《华西都市报》)

欢迎刊登/分类信息

刊登热线:0951-6014331

情况说明

本人任昭瑾，身份证号：640102198610300945，入股宁夏亚伟利达电脑速记有限公司、银川市青泉商贸有限公司股东，目前两家公司已吊销营业执照，注销税务登记。本人与以上两家公司无任何经营或兼职酬取的情形。特此声明

任昭瑾

情况说明

本人王薇(身份证号:640381198410161246)于2006年投资入股宁夏海越科贸有限公司，出资占股49%。该公司于2006年12月11日成立，法定代表人温洲凯，营业执照于2017年9月25日被工商局吊销，并在银川市兴庆区地方税务分局进行了注销。营业执照虽被工商局吊销但未进行注销，经咨询企业注销必须由法定代表人本人进行办理，经各方查询法定代表人温洲凯没有任何信息无法联系。因此工商注销手续无法进行办理。

王薇

情况说明

本人宋维杰，男，于2019年2月在横琴嘉桦投资合伙企业购买了基金，2022年3月该产品已到期，所有本金及收益已完成划付，该产品已经和宋维杰本人没有任何关联，目前该公司已处于失联状态。本人在该公司无任何兼职酬取的情形。

宋维杰

招租

我有兴庆区民族南街170号营业房119平方米，金凤区盈南三期一区、福通C区、福盈瑞锦(盈南四期)、康苑雅居小区周边多套营业房现对外招租。

联系人:张新利
联系电话:13909579085

遗失声明

●刘建平遗失身份证，证号：640202196908130017，特此声明。

●宁夏尚尚菜篮子电子商务有限公司(统一社会信用代码:91640100MA76HCGTX9)遗失公章一枚，声明作废。

●盐池县兴荣水利工程有限公司(统一社会信

用代码:91640323MA773RHL)遗失公章一枚，声明作废。

●刘付英(身份证号:412322196712163028)，遗失颐和盛世项目满春七队79号协议原件1份，拆迁面积700.43㎡，返还面积103.55㎡，特此声明。

●宁夏安优仆清真食品有限公司遗失公章、财

务专用章各一枚，声明作废。

●宁夏元能机械设备租赁有限公司(统一社会信用代码:91640100MA76HQJ0XG)遗失公章一枚，声明作废。

●宁夏启玛商贸有限公司(统一社会信用代码:91640100MA76DKLQ7D)遗失公章一枚，声明作废。

登广告 办挂失 登公告 今日有

刊登热线:18909588251(微信同号)

