

“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、心理压力大，也是慢性炎症常见的诱因。

欢迎刊登/分类信息

刊登热线:0951-6014331

遗失声明

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

本人王微(身份证号:640381198410161246)于2006年投资人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,法定代表人温渊凯,营业执照于2017年9月25日被工商局吊销,并在银川市兴庆北区地方税务局进行了注销。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渊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。
王微

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全划付，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

我公司有兴庆区民族南街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

● 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700.43m²，返还面积103.55m²，特此声明。

● 宁夏安优朴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。



刊登热线:18909588251(微信同号)



登广告 办挂失 登公告 今日有