

姜黄粉拌咖啡有奇效？  
牛奶是促炎食物不喝为妙？……

# 抗炎饮食走红！ 炎症真的能被“吃”回去吗？

姜黄粉拌咖啡有奇效；牛奶是促炎食物，还是不喝为妙……最近，“抗炎饮食”走红网络，社交平台上，博主们纷纷介绍各种抗炎食物。抗炎饮食真能降低感染炎症的风险，还能增强免疫力、减少罹患癌症的可能吗？这是噱头还是事实？记者为此采访了宁波市第二医院临床营养科主任徐斌斌。



抗炎饮食和食物种类、膳食结构、烹饪方式有关。资料图片

## 1 抗的是不一样的“炎” 抗炎饮食确有科学依据

“儿子经常扁桃体发炎高烧，我最近每天给他喝1升的西芹汁。”记者的朋友圈里，朱女士最近迷上了“抗炎饮食”，冰箱里储备了大量西芹，榨汁、凉拌、清炒，换着法子给家人吃。

抗炎饮食真能把身体中的炎症“吃”回去吗？徐斌斌明确指出，我们常说的“身体炎症”中的“炎”和“抗炎饮食”中的“炎”是两个概念，市民往往混淆了这两个概念。她分析，人们时常提及的“炎”，是当身体组织或伤口遭到细菌、病毒等外来物质入侵时发生的炎症，比如伤口的红肿热痛。这其实是机体对于有害物质的一种防御反应。有害物质消除了，炎症也消除了。

抗炎饮食的“炎”，主要指慢性非感染性炎症。在刺激因素长期作用下，人体的免疫系统被持续激活，长期工作，表现出慢性、系统性的全身炎症反应，会增加心血管疾病、肿瘤等疾病患病风险。免疫系统如果因为过劳而罢工，身体往往会出大问题。

由中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等机构共同发布的《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》指出，身体慢性低度炎症状态是诱发肿瘤的机制之一。

徐斌斌认为，抗炎饮食有科学依据，确实能在一定程度上起到缓解或抵抗慢性非感染性炎症的作用。在平时的临床工作中，不管是对肿瘤术后患者还是对减重人群，她一般都会建议多吃富含Omega-3脂肪酸的深海鱼、坚果、鳄梨，以及富含植物化合物的深色蔬果等食物，同时限制高糖高脂、加工肉类等不健康食品摄入。这样，有利于降低机体炎症水平。

## 2 这些食物能抗炎 宁波人有地域优势

抗炎食物怎么选？据介绍，美国科学家在2013年就提出并制定了膳食炎症指数(DII)的概念，对常见饮食的“抗炎”作用与“促炎”作用进行量化评分。目前医学界公认有改善抗炎功效的膳食成分有 $\omega$ -3脂肪酸和膳食纤维、黄酮等。

具体来说，富含 $\omega$ -3型脂肪酸的食物，主要有三文鱼、亚麻籽油、海藻油、葡萄籽油、菜籽油、坚果、杏仁等；富含膳食纤维的食物主要有全谷物、豆类、新鲜果蔬等。

徐斌斌做了具体分析，在碳水化合物中，推荐全谷物碳水化合物。比如，藜麦、糙米、黑米、杂粮等，这些低加工的全谷物中含有丰富的膳食纤维，升糖指数低，有益于“抗炎”；在优质蛋白中，推荐的有鱼

类尤其是深海鱼、家禽、鸡蛋、低脂乳制品、豆制品等；在蔬果中，尤其推荐深色蔬菜，如绿叶蔬菜、浆果类等莓果类。

促炎饮食则主要包括含饱和脂肪高的红肉，如猪肉、牛肉、羊肉；过度加工食品，如甜点、精制碳水化合物、含糖饮料，加工肉类，如火腿、烤肉，以及高盐、高糖、高油食物。这些食物会刺激炎症因子的表达，长期过多摄入容易增加机体炎症水平。

徐斌斌说，宁波人实施抗炎饮食有比较明显的地域优势。首先，宁波人喜欢水产品，常吃的鱼类、贝类等脂肪含量低、 $\omega$ -3脂肪酸含量高；其次，宁波人深色蔬菜选择多，如上海青等都是餐桌的常客。

## 3 平衡膳食是关键 烹调方式有讲究

在社交平台上，博主们一般只强调抗炎食物的选择。徐斌斌指出，抗炎饮食，不能只讲食材，没有完美的食材，只有优秀的饮食结构。比起一味追求网红抗炎食物，均衡吃好一日三餐更重要。抗炎饮食的基础仍然是平衡膳食，也就是要做到食物多样化、种类平衡化。根据最新发布的中国居民膳食指南，平衡膳食要求平均每天摄入应包括5大类12种以上食物，每周25

种以上。

以脂肪在饮食中的占比为例，脂肪的摄入量一般不能超过总能量的30%。想要抗炎，就需要减少饱和脂肪酸的摄入，增加单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸中 $\omega$ -3脂肪酸比例。比如，减少肥肉、猪油的摄入，多吃鱼虾、亚麻籽油、橄榄油、茶油等。

同样，烹调方式也关系到抗炎。建议平时多用蒸、煮、快炒等烹饪方式，少用煎、炸、烤等方式。

## 4 香辛料可以适当吃 每天喝牛奶有益健康

在门诊中，徐斌斌发现，很多患者都害怕“发物”。尤其是肿瘤康复期的患者，普遍害怕吃了“发物”，容易导致肿瘤卷土重来。大蒜、生姜等调味料也通常被患者们当成“发物”。

采访当天，乳腺癌手术后的患者丁女士说：“我蒸鱼的时候都不敢放姜，怕会发。不放生姜这些调味料，鱼又很腥，实在吃不下。”

徐斌斌解释，适当吃生姜等调味料，并不会影响术后康复或癌症复发。相反，平时还会建议肿瘤患者适当用些生姜、大蒜等调味料。

徐斌斌说，生姜、肉桂、肉蔻、大蒜等香辛料也都是“抗炎饮食”榜单上的成员。如果本来就不排斥这些香辛料，适当多吃一些也无妨。

徐斌斌说，另一个关于抗炎饮食的集中误区是牛奶。牛奶往往被误认为是促炎食物，不少患者索性不喝牛奶了。徐斌斌建议正常喝。她认为，牛奶是很好的优质蛋白、钙及维生素A、维生素D来源，本身的脂肪含量也不算高（往往100克牛奶的脂肪量在3克左右）。因此，根据膳食指南，每天喝300毫升-500毫升牛奶，对健康有利。

## 5 不要迷信一种食物 光靠抗炎食物远远不够

社交平台上，不少人声称抗炎饮食的尽头是肉桂粉和姜黄粉。博主们建议，在咖啡中加一勺肉桂粉和姜黄粉，能让抗炎事半功倍，还有助于瘦身。但是，不止一个人向徐斌斌吐槽“肉桂粉拌咖啡实在喝不下去，甚至想吐”。

对此，徐斌斌表示不必盲从。以香辛料为例，除肉桂粉和姜黄粉外，大蒜、生姜等也是抗炎食物，完全可以按自己喜欢的方式去食用，不要勉强自己。

“想要‘抗炎’，想要抵御疾病，饮食只是日常生活中的一个部分。光指望抗炎饮食是完全不够的。”徐斌斌提醒，不要过分青睐某种特定的饮食方式，只有多样化饮食，保持健康的生活方式，才是抵御疾病的最好“武器”。

比如，想要更好地抗炎，就要尽量改掉熬夜、酗酒、吸烟等不良生活习惯；定期体检有助于将慢性炎症发现在萌芽状态；良好的作息、保持乐观的心态也有助于减缓炎症因子的积累；肥胖也会加剧慢性炎症的发生，控制体重也要足够重视。

记者 王颖 通讯员 郑轲