# 這些食物是天然的“消炎藥”

日前，美國哈佛大學一項研究頗有新意，研究人員從食物、營養素與人體內炎症相關性這樣的角度，來探索吃不同的食物影響體內炎症狀況，從而與心血管病、冠心病、中風風險的影響相關性進行研究。研究者根據不同食物與體內炎症相關性進行評分、評估各種食物的致炎作用，評估出抗炎食物與促炎食物。

該項研究對20萬沒有心血管病的美國居民進行了32年的調查研究，結果發現：與經常吃抗炎食物的人相比，經常吃促炎食物的人，發生心血管病、冠心病、中風的風險分別增加38%、46%、28%。

## 抗炎食物對抵禦心腦血管疾病的作用很大

炎症是動脈粥樣硬化和血栓形成的關鍵危險因素，是引致心腦血管病發生的危險因素。而食物對人體炎症的影響，會引發心腦血管病發病風險。哈佛大學這項研究表明，通過對食物的選擇，多吃抗炎食物，少吃促炎食物，實際上是日常飲食的一種健康模式。

近期，又有西班牙的一項研究顯示，平時多吃魚、堅果及富含-亞麻酸的植物性食物，可以保護心臟，對心梗病人可降低24%的發生風險，以及降低26%再住院的風險，並且，在對心梗患者隨訪期間，多吃魚、堅果等抗炎食物，心血管死亡率和全因死亡率分別下降了22.4%和11.4%。

原因何在？研究認為，因為這些食物中富含有明顯抗炎作用的ω-3脂肪酸——抗炎食物對抗心腦血管病的又一實例。

## 體內炎症是導致多種慢性病的危險因素

認識飲食因素是影響體內炎症，從而影響慢性病發病的重要因素，這一點太重要了。

現代研究發現，人體內的炎症反應不僅僅與動脈粥樣硬化和血栓形成有關，還與心腦血管病發病風險增大有關，與增加癌症、糖尿病、老年癡呆症、帕金森症、哮喘和退行性關節炎發病風險有關，更與加速衰老、壽命減少有關……

所以人體內的炎症反應，是導致各種慢性病的危險因素。如果你身上有慢性炎症的危險因素存在——那麼，你就要警覺了，你患慢性疾病的風險可能會比別人大！

如果我們在飲食中注意少吃、少攝入促進人體炎症的食物及營養素，注意多選擇一些抗炎的食物及營養素，那麼，就會控制和減少體內炎症及炎症反應，從而有可能降低慢性病的發病風險，這樣的飲食顯然對健康有益，對遠離或減少慢性病有益。

## 抗炎和促炎的食物分別有哪些？

先說說需要避免“踩坑”的食物——促炎食物。

促炎食物主要有精細糧、紅肉、加工肉、動物內臟、含糖飲料等。總的來說就是採用以下這些方法，來減少體內的炎症反應：

**減少含飽和脂肪多的食物；**

減少含反式脂肪的食物（如人造奶油、氫化植物油或部分氫化植物油等）；

減少含ω-6脂肪酸高的食物；

減少含糖食物及飲料；

減少紅肉尤其是加工紅肉；

減少細糧；

減少被污染的食物；

減少高鹽食物。

在日常飲食中，多選擇一些有抗炎作用的食物很重要。

抗炎食物有綠葉蔬菜（菠菜、捲心菜、生菜、苦菊等）、黃色蔬菜（黃色辣椒、南瓜、豆類、胡蘿蔔等）、核桃、全穀物（小麥、燕麥、黑麥、蕎麥、小米等）、水果、茶、咖啡等。這些食物含有豐富的抗炎物質，包括維生素、類胡蘿蔔素、黃酮類物質、膳食纖維等。

**總結起來，抗炎食物就是以下幾類：**

1.富含ω-3脂肪酸的食物。如魚、亞麻籽、堅果等，這是天然的“消炎藥”。

2.新鮮蔬菜和水果。任何食物都代替不了蔬菜和水果，因為蔬果中含有減少炎症的維生素、礦物質、抗氧化劑和植物營養素及食物纖維。吃蔬果要做到“三多一全一新鮮”，即量要多、品種要多、色彩要多、要吃全了、要趁新鮮吃。

3.血糖指數低的碳水化合物。如全谷類、全麥類、燕麥、蕎麥、小米等。常選亞麻籽油、茶籽油、橄欖油、低芥酸的菜籽油。

4.喝茶、喝咖啡。

5.含維生素D豐富的食物，如魚蝦、雞蛋等。

6.一些有抗炎、抗氧化的補充劑，如：維生素C、輔酶Q10、番茄紅素、鋅、鎂、維生素D、槲皮素等等。

那麼，您吃對了嗎？

# 吃素也能吃出脂肪肝 長期節食、素食不可取

隨著生活水準的不斷提高，高熱量、高代謝的食物正在成為餐桌上的主角。近年來，我國脂肪肝越發常見，其發病率也逐漸增高。

北京地壇醫院肝病中心副主任醫師劉如玉介紹，脂肪肝可以發展成肝炎，進而有可能導致肝癌，大致分為單純性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纖維化或肝硬化、肝細胞癌4個階段。

“第一個階段為單純性脂肪肝，單純脂肪肝是由於人體攝入或自身合成了過多脂肪，聚集到了肝細胞中，讓肝細胞變‘胖’了。”劉如玉說，隨著生活水準的提高和飲食習慣的改變，目前大部分患者都處於這一階段。而當肝細胞變“胖”到超過能夠承受的範圍，就會破裂壞死，發生肝損害導致肝功能異常，此時就發展為脂肪性肝炎了。

專家介紹，當脂肪肝患者肝功化驗中的穀丙轉氨酶、穀草轉氨酶和γ-穀氨醯轉肽酶中的一項或幾項處於長期升高狀態，可能就屬於脂肪性肝炎了。劉如玉說，脂肪性肝炎患者如不及時治療，長期的炎症會使肝臟出現類似疤痕的纖維組織，發生纖維化，使肝臟變糙變硬，甚者發生肝硬化。

長期肝纖維化會導致肝硬化。劉如玉介紹，研究顯示，非酒精性脂肪性肝炎導致的肝硬化患者5年內患肝細胞癌的風險高達11.3%。

專家介紹，相比於病毒性肝炎而言，脂肪肝患者其實部分是可通過飲食、運動逆轉的。需要避免長期飲酒等傷肝行為，同時，要注意控糖、多吃膳食纖維、多運動。

要避免長期節食、吃素。專家表示，如果靠節食、或長期嚴格吃素減肥，會導致營養不良，並且體內載脂蛋白減少，反而會促進脂肪堆積在肝臟。

此外，要避免亂吃藥和保健品。如今，許多人對健康越來越重視，於是把期望寄託在了保健藥品身上。“長期亂吃藥和保健品會給肝臟帶來巨大的負擔，進而可能導致藥物性肝損傷。”首都醫科大學附屬北京佑安醫院門診部主任于紅衛說。

專家提示，日常飲食要控制糖分的攝入。“糖和脂質在體內是可以互相轉化的。脂肪肝患者如果僅是少吃含油脂高的食物，而不注意限糖，一樣會加重脂肪肝。”劉如玉說，要多吃膳食纖維，多運動。

# 每週在外就餐＞14次 肥胖風險增80%

如今，人們在外就餐或點外賣的頻率越來越高，帶來的健康隱患隨之增加。近日我國兩項最新研究發現，在外就餐越頻繁，肥胖風險越大。

中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員趙麗雲團隊完成的一項涉及近5.4萬名參試者的調查發現，18~44歲和45~59歲年齡組參試者外出就餐比分別達到41.3%和24.3%。在中青年居民中，每週外出就餐1~6次、7~13次以及14~21次的占比分別為12.2%、15.8%和8.1%。結果顯示，中青年男士每週在外就餐一旦超過14次，其肥胖症風險會驟增80%。女性中這一關聯並不明顯。

中國疾病預防控制中心營養與健康所營養與健康教育室主任劉愛玲研究員團隊完成的另一項兒童研究也得出了類似的結論，這項研究納入了7685名男孩和7576名女孩，76.8%的孩子不外出就餐。每週在外就餐1~2次或至少3次的孩子分別占比10.9%和12.3%。結果顯示，在6~17歲的男孩中，與不外出就餐的男孩相比，每週至少外出就餐3次的男孩超重或肥胖的風險增加20%，女孩中未發現這一關聯。進一步分析發現，更可能在外就餐的兒童包括：年幼兒童、農村兒童、低收入家庭兒童、定期運動（游泳、散步、跑步、器械健身等）兒童、每天久坐時間超過2小時的兒童。

# 多數國人早餐不達標！ 健康早餐要滿足7項標準

“一日之計在於晨”，這句俗語同樣適用於早餐。最新研究顯示，不吃早餐可能令人一整天都營養不足，進而引發代謝問題。

## 多數人早餐不達標

生活節奏加快，夾雜在“起床氣”和“早高峰”之間的早餐，常常令人無暇顧及。就連在週末，早餐也容易因“起床困難”而被錯過，或拖到將近中午才吃。即便有時間吃早餐，通常也是爭分奪秒。例如，很多人急著上班，在路邊攤或速食店買好早餐邊走邊吃，存在卡嗆、噎食的風險，還容易消化不良，給腸胃造成負擔；路邊多尾氣煙塵、路邊攤髒亂，也會埋下健康隱患。

再看看國人早餐都在吃什麼？紀錄片《早餐中國》給出了“豐盛的答案”：油條/包子+豆漿/豆腐腦，灌餅/煎餅+粥，茶葉蛋+小米粥+醬豆腐……中國地大物博，美食數不勝數，陝西的胡辣湯、武漢的熱乾麵、蘭州的牛肉麵、江西的炒粉、廣東的腸粉等，都是很有名的早餐。近年來，“麵包+牛奶/咖啡”的西式早餐組合也越來越常見。

然而，國人的早餐品種豐富，營養卻跟不上。中國營養學會2018年發佈的《中國居民早餐飲食狀況調查報告》顯示，35%的人做不到每天吃早餐，55%的人早餐攝入食物種類不足3種，無法滿足食物多樣的平衡膳食原則。

科信食品與營養資訊交流中心科學技術部主任阮光鋒介紹，傳統的中式早餐多以精白米麵為主，肉蛋奶比例較低，屬於典型的高碳水化合物、低蛋白質飲食，並非健康的早餐模式；西式早餐中的漢堡、薯條、炸雞等，高脂肪、高熱量，也非優質選擇。通常來講，早餐攝入的能量應占全天總能量的25%~30%。根據營養均衡原則，每頓飯中熱量的攝入分配應為50%碳水化合物、20%蛋白質和30%健康脂肪，再加上足夠的水分。然而，現代人要麼不吃早餐，要麼吃的種類太少，根本達不到每日所需的營養需求。

## 早餐影響全天生物鐘

“早餐像皇帝，午餐如大臣，晚餐比乞丐”，一句話道出了早餐的重要性。沒時間、沒胃口、控制體重等都不應成為拒絕早餐的理由。

美國《糖尿病護理》雜誌刊登的一項研究表明， 我們熟知的中央生物鐘位於下丘腦前部，產生24小時節律，但生物鐘並非只屬於神經系統，人體肝臟、胰島β細胞、肌肉和脂肪等外周組織中也發現了類似的“生物鐘”，控制著大多數酶、激素和葡萄糖代謝運輸系統，以保障機體代謝平衡。無論是健康人群還是糖尿病患者，不吃早餐都會對“生物鐘”的基因表達造成影響，誘發糖化血紅蛋白和餐後血糖升高，胰島素敏感性降低，出現胰島素抵抗，胰島β細胞增殖減少和細胞凋亡。代謝紊亂會為各種慢病埋下隱患。

華中科技大學同濟醫學院武漢市中心醫院臨床營養科主任許淑芳表示，早餐是人體一天營養的“校準器”，不吃早餐會形成營養缺口，補也補不回來。英國劍橋大學《營養學會報》刊載了一項涉及3萬多人的研究顯示，不吃早餐會錯過牛奶中的鈣，水果中的維生素C，穀物中的纖維以及維生素A、B1、B2等，可能會導致一整天都營養不足。此外，葉酸、鎂、鐵、磷等營養素攝入不足可能會加劇慢病發展。研究還發現，這些本該在早餐中攝入的營養素，在其他用餐時間中無法得到有效補充。

上述研究還表明，不吃早餐的人攝入的能量、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪以及添加糖要明顯多於吃早餐的人。尤其是不吃早餐硬挨餓到中午的人，會因為餓得太久，零食攝入增多，午飯及晚飯的饑餓感更強，造成“早餐吃少、中午吃飽、晚上吃撐”的狀況。而且，不吃早餐者的飲食品質總體上也低於吃早餐者。研究表明，在一日食物內容和總熱量完全相同的情況下，早餐吃得多，會增加人體能量消耗，產生更強的飽腹感，減輕對甜食的渴望，總體上更加健康。

許淑芳表示，長期不吃早餐會增加肥胖、高血脂症和糖尿病的患病風險，讓胃病、膽結石等纏身，易出現心慌、乏力、注意力不集中等問題，影響認知能力、學習成績和腦力工作能力，還容易加速衰老。日本一項研究表明，沒時間或不習慣吃早餐的人更容易出現焦慮、抑鬱等負面情緒；英國研究顯示，幾乎不吃早餐的學生，平均成績比經常吃早餐的人相差近兩個等級。長期不吃早餐，還容易誘發全身炎症。《營養學》雜誌刊登一項針對7萬多人的研究發現，和每天吃早餐的人相比，不吃早餐的人C-反應蛋白超標的風險增加了86%。

## 健康早餐“四要三不要”

每天吃早餐，是世界衛生組織提倡的健康生活方式。我國膳食指南也建議，一日三餐規律飲食。

阮光鋒說，一頓充滿活力的早餐需要包含以下四類食物：

澱粉類主食。碳水化合物可直接轉換成腦部必需的“燃料”——葡萄糖，支持大腦的思考、記憶和解決問題。早餐吃饅頭、麵包、燕麥片、麵條、包子、雜糧粥等澱粉類主食，能保證一上午的工作效率。

優質蛋白質。奶類、豆類、蛋類，可使血糖緩慢上升後維持在穩定水準。牛奶、豆漿、優酪乳中的酪氨酸還能促進身體分泌多巴胺、腎上腺素，讓人的思維變得更敏銳。此外，牛肉、瘦肉、魚蝦、雞胸肉等也含有豐富的蛋白質。

新鮮果蔬。蘋果、獼猴桃、柳丁、香蕉，都可以作為早餐的一部分，能夠提供豐富的維生素、礦物質、膳食纖維和天然抗氧化物，有助保持腸道正常功能，利於營養吸收。

一小份堅果。堅果富含鉀、鈣、鎂、鐵、鋅等礦物質，其中的卵磷脂還可以幫助合成神經遞質乙醯膽鹼，改善神經系統功能。

許淑芳建議，根據年齡特點選擇適合的早餐，能讓人活力滿滿，全天不累，身體更健康。例如，老年人消化功能變差，早餐要少肉、低脂肪、高纖維、易消化，有慢病的老人最好喝燕麥粥，升糖指數低，更利於疾病管理；學生族處於生長發育期，早餐一定要吃主食，如麵包、花卷、包子，再搭配牛奶、新鮮果蔬，加強鈣、維生素等營養素的攝入；上班族再忙也要吃早餐，建議每天一顆水煮蛋，選擇膳食纖維豐富的雜糧粥、玉米、南瓜等，注意加點新鮮果蔬，再搭配一杯優酪乳，加強胃腸蠕動。

## 許淑芳提醒，吃早餐要注意“三不”：

不宜過早或過晚。6:30~8:30之間最佳。晚上睡前1小時不要吃太多，否則容易影響第二天早餐的食欲。早上時間緊，要想吃得營養全面且舒適，可以在前一天晚上做出半成品，趁熱冷藏在冰箱裡，早上將做好的粥或麵食微波一下就行了。

不要過於單一。“中國傳統早餐中，油條+豆漿、白粥+饅頭的吃法真的應該換換了。”許淑芳建議，早餐不該怕麻煩，應多吃粗糧、雜糧粥，搭配一顆雞蛋、一杯牛奶、一碟涼菜或焯菜，外加一小把杏仁、腰果、開心果或核桃仁，早餐後再吃點水果就更完美了。

不要太鹹太油膩。大早上不宜吃得太油，油條、油餅、煎培根、煎火腿、漢堡、炸雞等食物脂肪含量太高，經常食用不利於健康。蛋黃派、餅乾、速食麵、起酥麵包等加工食品中不僅添加了很多油脂，糖、鹽也常常過多，更不應經常吃。此外，鹹菜、醬菜等高鹽食物也要少吃。