

餐桌上应多点抗炎食物

在物质水平和医疗技术的进步下,人类的预期寿命正在稳步增长,但随着生存时间的延长,个体衰老、炎症等因素累积而来的慢病风险也在增加。作为维持生命活动的基本需求,一日三餐中累积的风险不容忽视,仅仅是减少其中的“炎症”,就能降低慢病风险,拉长健康寿命。

受访专家

中山大学预防医学研究所副所长、公共卫生学院营养系主任、教授 蒋卓勤
清华大学第一附属医院临床营养科主任、副主任医师 崔慎梅

生命时报记者李珍玉

低炎饮食能延寿

近日,天津医科大学研究人员发表在《美国临床营养》杂志上的一项研究显示,饮食的炎症水平与多重疾病的发病风险相关。研究人员选取了“英国生物银行”数据库中10万余名未患慢病,且至少接受过一次24小时饮食评估的参与者数据,中位随访10年以追踪59种慢病的发病情况。

为评估饮食对慢病的影响,研究人员将50种食物分为抗炎、促炎两类,比如酸奶、全麦面包、水果、鱼和海产品、新鲜蔬菜、坚果和种子、咖啡(非速溶)、高纤维麦片等,归类为抗炎食物;红肉、人工甜味剂、高糖饮料、黄油、加工肉制品、速溶咖啡、冰淇淋、奶油和乳制品甜点等,均属于促炎食物。根据这些食物在饮食中的占比,饮食被划分为低炎、中炎、高炎。结果发现,坚持低炎饮食的人未患慢病的比例更高,患多重慢病的风险降低了16%,且进展速度更慢;无慢性病、无多重疾病的生存时间分别延长0.81、0.47年,尤其是60岁以上人群。高炎饮食与多重疾病的发生发展有关,更易使人同时患三四种慢病,尤其是心血管疾病。

中山大学预防医学研究所副所长、公共卫生学院营养系主任蒋卓勤告诉《生命时报》记者,身体炎症的“炎”与抗炎饮食的“炎”是两个概念。病毒等病原体“入侵”,体内细胞衰老、死亡产生的促炎因子,以及高血糖等,均可诱发炎症,激活免疫系统。如果这些炎症长期存在,免疫“应战”疲劳,造成功能下降,组织、器官便可能发生病变,出现心脑血管疾病、慢性肾病、糖尿病、肿瘤等多重疾病。而食物的“炎”归因于成分,比如富含抗氧化成分的食物有抗炎效果,摄入后可在一定程度上抵消身体的炎症。

清华大学第一附属医院临床营养科主任、副主任医师崔慎梅表示,以往,临床多关注空气污染、高温、药物、精神压力、久坐少动、烟草等方面对机体炎症的影响,较少涉及饮食,这项新研究对大众通过饮食预防慢病有一定参考价值。

吃错食物,身体默默发炎

人类的食物谱十分复杂,不同食物不仅有促炎、抗炎之分,“功力”也分高下,饮食抗炎的前提是选对食物。如以每日推荐摄入量为单位,抗炎食物能垒出一座“金字塔”。

塔基:新鲜蔬果。新研究中,水果、新鲜蔬菜属于抗炎食物,这类食物的每日推荐摄入量也是最大的,即“一斤蔬半斤果”,它们构成了“抗炎食物金字塔”的塔基。新鲜蔬果不仅富含膳食纤维、维生素,还有多酚类、黄酮类、儿茶酚等抗氧化物质,可抑制炎症介质产生,降低机体炎症反应。《美国医学会杂志》子刊近日发表的研究发现,蓝莓、草莓、桑葚等富含黄酮类物质的水果,可降低患糖尿病、心血管疾病和痴呆的风险。

倒数第二层:五谷杂粮。五谷杂粮位于倒数第二层,比如谷物、糙米、薯类,每日推荐摄入量为200~300克谷类、50~100克薯类,其中的碳水化合物是机体最大的能量来源。五谷杂粮含有独特的活性成分,比如膳食纤维(β葡萄糖、抗性淀粉)可在肠道微生物作用下生成短链脂肪酸,具有抗炎作用,还可改善肠道内环境,降低炎症水平;多酚类、植物甾醇也有助抑制慢性低度炎症。新研究也肯定了全麦面包、全麦谷物、高纤维麦片等“原生态”食物的抗炎效果。

有些碳水来源几乎只提供热量,比如精米白面



经过度加工,膳食纤维损失严重;甜点、高糖饮料等精致碳水,含糖量高,会加重炎症反应,增加肥胖、慢病风险。

倒数第三层:各类“蛋白”。蛋白质的推荐摄入量更少,本身也有微弱的促炎作用,位于倒数第三层,动物性食物每日吃120~200克就够了。但蛋白质来源不同,抗炎效果也有优劣之分。比如,加工肉制品是典型的高促炎食物,含有亚硝基化合物、多环芳烃类等有害物质,促炎作用明显,最好不吃;红肉中的饱和脂肪酸较多,也易诱发炎症,但其营养价值高,可以少吃一些。相对而言,禽类、鸡蛋等蛋类、低脂肪奶制品是低炎的蛋白来源,而鱼类和海产品不仅富含优质蛋白,同时含有欧米伽3脂肪酸,具有抗炎特性。此外,大豆及其制品(如豆腐、豆浆),虽是植物蛋白,但营养媲美牛肉等红肉,且脂肪低、富含大豆异黄酮等成分,抗炎作用更胜一筹。

塔尖:优质脂肪。研究中,坚果和种子也是抗炎食物,富含不饱和脂肪酸、维生素、膳食纤维等抗炎成分,但并非所有“种子”都抗炎。在我国居民饮食中,脂肪的最主要来源是烹调油,但常用的葵花籽油、花生油、玉米油含有较多欧米伽6脂肪酸,摄入过多可诱导人体产生促炎物质,建议适量吃或与橄榄油、亚麻籽油换着吃,且每天不超过25~30克。坚果热量较高,每周摄入70克左右(相当于每天10克左右)就够了,相当于10个榛子、七八个巴旦木/开心果、两三个山核桃/碧根果,或两矿泉水瓶盖的黑芝麻/奇亚籽。

给一日三餐“消炎”

崔慎梅表示,以我国居民的饮食习惯、常见食材为基础,参考抗炎食物的“金字塔”,一日三餐便可搭配出“消炎菜单”。

每日主食要混搭。我国饮食偏重碳水,但以精米白面偏多,比如早餐只吃包子配粥、烧饼加馄饨。最好从早餐开始为主食“消炎”,将每餐或每日主食中的1/3换成粗粮,如玉米、糙米、红薯、高粱。

蔬菜凑成“彩虹”。我国居民总体蔬菜摄入量不足,且烹制以油加热为主,建议早餐就开始吃蔬菜,午餐做到颜色丰富、种类越多越好,凑齐“彩虹色”,这是抗炎饮食的精髓,比如西红柿的红代表番茄红素,胡萝卜等橙黄色蔬菜含有β胡萝卜素,绿叶菜中叶绿素、叶黄素含量高;紫甘蓝的紫是花青素产生的,都能抗炎抗氧化。

蛋白看几条腿。选优质蛋白时,有个简单的判断方法——腿越少的越健康,比如,没腿的鱼(鱼肉)比两条腿的鸡鸭(禽肉)好,两条腿的比四条腿的牛羊猪(畜肉)好。

三餐可在满足上述原则的基础上自行搭配,总体把握“每餐都有主食、肉、蔬菜”的标准。举两个例子,早餐可以吃馒头、焯西兰花、煮鸡蛋、一杯牛奶,午餐吃二米饭、番茄炖牛肉/杂蔬炒鸡丁、清炒茼蒿,晚餐吃杂粮饭、炒虾仁/清蒸鱼、清炒菠菜;或者早餐吃燕麦粥、芹菜炒肉,午餐吃米饭、青红椒炒牛肉、清炒菠菜,晚餐吃玉米、炒油菜、白菜炖豆腐,两餐间记得吃点坚果或水果。

烹饪不对变促炎。崔慎梅提醒,烹调方法不对,抗炎食物也会变成促炎食物。以水果举例,新鲜水果的抗炎效果最佳,蒸、炖后营养成分被破坏,抗炎属性也会下降,一旦榨成汁,膳食纤维被打碎,其中的果糖等糖分变为游离糖,相当于一杯高糖饮料,反而会促炎。

崔慎梅指出,总体而言,蒸、煮、炖是较好的烹饪方式,少用或不用煎炸、烧烤,炒菜也要少油少盐,且加工时间不要太长,以免温度过高,食物中的脂肪、蛋白质、维生素发生氧化,产生苯并芘、杂环胺等有害物质,不仅促炎,还有明确致癌性。如今,不少家庭喜欢用空气炸锅代替油炸,虽然油少了,但温度依然很高,会产生丙烯酰胺、多环芳烃等有害物质,也有促炎效果,还是少用为好。

偶尔放纵无伤大雅。每逢节假日,中国人难免会安排一顿“大餐”,比如烧烤、红油火锅,大多是促炎的,但偶尔吃一次不影响健康,控制好量和频率即可。若想降低“大餐”的炎症反应,不妨搭配些抗炎食物,通过增加饱腹感减少促炎食物的摄入,比如餐前吃一根黄瓜、一个西红柿或苹果,吃烧烤时多吃些紫苏叶、生菜等。

生命时报官方网站

