

“抗炎饮食”能提高免疫力?

专家:需配合健康生活方式

最近,“抗炎饮食”开始在网络上流行起来,这种饮食声称可以增强人体免疫力,降低炎症感染风险。不仅有“抗炎食物”,还有“促炎食物”。“抗炎饮食”真的能抗炎吗?哪些食物具有抗炎功能呢?

“抗炎饮食”的“炎”是什么?

抗炎饮食中的“炎”与我们常说的病毒或细菌引起的“炎症”并不相同。它是慢性炎症,是各种细胞因子在压力或应激状态下过量产生的低水平慢性炎症。这种炎症可在几个月或几年内逐渐发展并对免疫系统造成影响,此时免疫系统处于持久战的状态,时刻警惕但疲惫暴躁,很容易“擦枪走火”。

这种反复而持续的免疫反应往往给机体带来伤害,已有研究证明慢性炎症与很多慢性病相关,如肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病、牛皮癣、类风湿性关节炎、癌症等。

哈佛大学公共卫生学院营养系2020年发表的一项长达32年涉及21万参与者的报告表明,心血管的健康与体内炎症状态有关,而食物可加剧或改善体内的炎症状况。

“促炎”和“抗炎”食物包括哪些?

由于不同的食物对机体炎症的影响不同,因此有必要了解不同食物的抗炎或促炎效应。总体而言,红肉、过度加工食品、高糖、高油食物容易导致身体发生更多的炎症。



红肉中含有一种人体内没有的唾液酸分子 Neu5Gc,它会被免疫系统识别为外来入侵者,从而引发炎症,动物实验已经证明长期大量食用红肉将会导致小鼠患癌风险增高。

过度加工食品如白面包、含糖饮料、沙拉酱、加工肉制品以及高糖、高盐、高脂肪且含有大量反式脂肪酸的食物,容易引发机体发生慢性炎症。

而具有改善慢性炎症的食物成分,包括 ω -3型脂肪酸、多酚、膳食纤维以及天然抗氧化剂。这些物质可通过阻断信号、抑制前列腺环氧化酶表达、调低炎症介质水平以及激活抗炎途径等方式发挥抗炎效应,也可通过调整肠道菌群,产生短链脂肪酸等方式间接产生抗炎效果。

抗炎食品的生物活性已在细胞和小鼠模型中得到验证,但在

人类研究中尚无定论。研究人员将可能具有抗炎功能的食物分为6类:

蔬菜类尤其是十字花科蔬菜如羽衣甘蓝、卷心菜、西兰花等;水果尤其是浆果类如蔓越莓、草莓、蓝莓、葡萄等;富含膳食纤维的食物如全谷物、豆类;富含多酚、黄酮的食物如绿茶、大豆等;香辛料如姜黄、生姜、肉桂、肉蔻、鼠尾草及大蒜等;富含 ω -3型脂肪酸的食物如三文鱼、亚麻籽油、海藻油、葡萄籽油、菜籽油、坚果、杏仁等。

“抗炎饮食”真的有效吗?

尽管抗炎饮食的提法非常时尚,但其并不是一种特定的膳食模式,地中海饮食、DASH饮食、冲绳饮食等均属于抗炎饮食。

这些膳食模式具有相同的特点:以植物性食物为主,强调多食用水果和蔬菜、全谷物、富含 ω -3型脂肪酸的食物、瘦肉以及香辛料等。

虽然目前关于饮食对慢性炎症的效果尚未被清晰量化,但已有一些研究展现出积极的效果。2016年的研究发现,2型糖尿病患者采取抗炎饮食一年后,其血液中的炎症因子-CRP降低了37%;其他一些以鱼、果蔬为主的膳食也对心血管患者的炎症因子产生了抑制效果。

但人体非常复杂,要提升免疫力,减少慢性炎症的发生,不能迷信某种传说中的饮食,除了均衡饮食外,最好能从运动、减压、控制体重和戒除不良习惯(如抽烟、酗酒)4个方面着手。

电子科技大学中山学院食品科学博士 李琳

河海时鲜 美味无穷

春季万物复苏,正是尝鲜的好时机,各种新鲜蔬菜、野菜、应季水果纷纷上市。此外,河鲜、海鲜也是一大时令美味,下面来介绍几款易做的美食。

皮皮虾 每年三到六月,皮皮虾肉质最为肥美。在春天吃上一顿肥美的皮皮虾,再惬意不过了。将皮皮虾清洗干净,加生姜、盐、清水一起煮15分钟就行。那种鲜甜滋味,在舌尖跳跃,难以言表。

河虾 河虾个头不大,肉质却鲜甜异常。喜欢吃“香头”的,不妨尝试一下油爆虾。

将河虾清洗干净,再用厨房纸吸走多余水分。起锅烧油,热至五六成时,倒入河虾,炸30秒左右捞出沥油。等油温升至七八成热,再复炸河虾。等河虾炸得焦香酥脆,捞出装盘备用。锅中留底油,放入姜末爆香后,加入干辣椒、葱白翻炒出香气,然后倒入炸好的河虾快速翻炒几下,再倒入生抽、醋、料酒、白糖、盐搅和成的料汁,翻炒均匀。当河虾被浓油赤酱包裹严实后,立即关火,撒上葱花即可出锅。刚出炉的河虾酥到能掉渣,牙齿咬开虾壳直探虾肉,越嚼越香。

螺蛳 螺蛳一年四季都有,但最肥美的时节,还得是春季。这时的螺蛳,肉质肥美,味道鲜,同时尚未产子,不会一口吸出满嘴的小螺蛳,泥腥味也淡。

最常见的螺蛳做法,还得是红烧。把螺蛳清洗干净以后,热锅放油,放入生姜、大蒜等配料,再加入螺蛳一起翻动爆炒,接着放入适量辣椒、酱油、黄酒再次翻炒,然后加少许热水,盖上锅盖,小火慢滚螺蛳。随着时间流逝,汤汁里的咸鲜“渗”了进去,一打开锅盖,鲜香四溢。

吕若琦

春菜四芽嫩又香

春菜四芽即韭芽、芹芽、椿芽、枸杞芽。“绿叶好得,嫩芽难求”,四芽是春季之细嫩原料,是制作时令菜肴之佳品。

清炒枸杞芽

原料:嫩枸杞芽250克,植物油、精盐、味精、葱、姜适量。

做法:1.将枸杞芽洗净。2.锅中放植物油适量烧热后,下葱姜爆香。3.而后下枸杞芽,炒至熟时,下食盐、味精等,翻炒片刻,盛盘即可食用。

韭芽鸡丝

原料:嫩韭芽200克,鸡胸肉250克,鸡蛋清1只,炼猪油适量,食盐、料酒、味精、湿粉少许。

做法:1.先将鸡胸肉切丝,用蛋清、食盐和湿粉上浆。嫩韭芽切成小段,待用。2.火上置锅,放入炼猪油,热锅冷油把鸡丝分散下锅、拨开、滤出;放入韭菜段稍焯,加入盐、料酒,放入鸡丝拌匀,加入味精、湿粉勾芡即可。

五味芹芽

原料:嫩芹芽400克,虾100克,食盐、干红椒、白糖、黄醋、花椒、嫩姜、香油、味精、猪油适量。

做法:1.嫩芹芽洗净,切段;虾洗净,放笼中蒸透;干辣椒、嫩姜切丝待用。2.锅中放入猪油,先下花椒粒略炸。再下辣椒丝及姜丝,待炸出味,倒入嫩芹段、虾,加入白糖、食盐、黄醋,颠

翻数次,入味精,淋香油,起锅盛盘即可。

煎椿芽拖盘

原料:嫩椿芽100克,鸡肉泥70克,豆腐皮30克,鸡蛋1个,面粉50克,甜酱40克。小葱、炼猪油、食盐、大葱、嫩姜、香油、花椒面适量。

做法:1.先将嫩椿芽去根,用沸水焯过,切碎放钵中,用食盐略渍;豆腐皮用清水泡后剁碎;葱姜切碎,同鸡肉泥、鸡蛋、面粉、香油及嫩椿芽拌匀。2.锅中先放入猪油,把调好的胚料分成若干份,分别下锅煎,煎至外酥里透,上撒花椒面,同甜酱、葱头一同上桌。

杨吉生

健康读卡



春季多吃葱姜蒜 助身体阳气生发

葱、姜、蒜可增食欲、助春阳,还具有杀菌防病的功效,预防呼吸道感染。

生姜 健脾温胃,增进血液循环,鼓舞阳气升发,除胃寒。可以治疗初起风寒感冒、外感咳嗽等;还能抑制引起疼痛的前列腺素合成,辅助治疗关节痛、腹痛、胃痛、痛经、烧烫伤、扭伤等。

葱 其中的葱辣素,有较强杀菌性,能预防呼吸道传染病、伤风感冒等。葱对血管内皮细胞有明显保护作用,能防止形成血栓和降低血脂,有助于预防冠心病、脑血栓等。

蒜 不仅具有很强的杀菌力,还有促进新陈代谢,增进食欲,预防动脉硬化和高血压的作用。

来源:本报微信公众号