

# “抗炎饮食”受追捧，真能吃出好皮肤好身体吗

今日女报/凤凰网记者 罗雅洁 通讯员 宁瑜

作为美食大国，国人在饮食方面格外讲究，所谓“食不厌精，脍不厌细”，如果有一种饮食模式，声称不但可以吃出好皮肤、好身材，还能吃出健康的好身体，你会不会心动？

最近，“抗炎饮食”就是作为这样一种新型饮食模式正在各大社交平台上走红，以往人们比较陌生的“抗炎食物”“促炎食物”成了热词，很多人分享了自己的“抗炎食谱”，对“促炎食物”如临大敌。

那么，“抗炎饮食”真的有这么神奇吗？真正的“抗炎饮食”又该怎么吃？



一杯羽衣甘蓝粉泡的水和蓝莓，是很多“抗炎”人士喜欢的下午茶。

## “抗炎饮食”在社交平台走红

“我脸上皮肤很油，而且经常泛红爆痘，10多年了都没有治好，之前去做过医美，但只能维持一段时间，时间过了还是会会长痘。”4月3日，30岁的长沙女子小婉告诉今日女报/凤凰网记者，她因为皮肤问题烦恼多年，自从知道医美也是“治标不治本”后，决定尝试内调。

在网上查阅了多方资料，一种名为“抗炎饮食”的饮食模式进入了小婉的视野，看到很多网友的正面反馈，她开始尝试“抗炎饮食”。

小婉早上喝一杯自制抗炎果蔬汁，由各类蔬菜果汁组合而成。“草莓、蓝莓加黑莓，胡萝卜、苹果、柠檬和亚麻籽，还有羽衣甘蓝、黄瓜、西芹等，都是我

常用来做果蔬汁的原材料。”小婉介绍，再加一小把核桃、杏仁之类的坚果，就成了她的早餐。

除此之外，小婉在生活中也会有意识地多摄入芥蓝、西兰花、紫甘蓝等十字花科蔬菜，同时买了一些抗炎抗菌的“超级食物”，“比如姜黄粉、肉桂粉等”。她还戒掉了牛奶，买了鱼油等保健品。

小婉告诉今日女报/凤凰网记者，她已经坚持“抗炎饮食”一个多月了，“感觉还是有点效果，毕竟痘痘都减少了，但出油情况还没有缓解”。她会再坚持一段时间，希望真的能“吃”出好皮肤。

在社交平台上，像小婉这样分享“抗炎饮食”的网友很多，在以女性用户为主的某APP上就有8万余篇笔记，另

外一家短视频平台上的“抗炎饮食”相关话题播放量超过3000万。有人说，靠“抗炎饮食”瘦了20斤；有人说，靠“抗炎饮食”治好了痤疮等皮肤问题，声称“抗炎饮食”才是最好的医美。不过，也有网友表示：“抗炎饮食”挺好的，但坚持不下去，“吃着吃着就有点不想活了，皮肤差就皮肤差吧，自己快乐才最重要”。

而在电商平台上，西芹汁、复合蔬菜汁、羽衣甘蓝粉、巴西莓粉、净炎粉等果蔬汁和保健品也颇受欢迎。今日女报/凤凰网记者发现，某款复合果蔬汁页面显示已售5万+，产品配料为番茄、胡萝卜、菠菜、羽衣甘蓝、黄瓜、西兰花、西芹等21种蔬菜。

## “抗炎饮食”就是平衡膳食

“炎症，就是我们平时所说的‘发炎’，是身体对于刺激的一种防御反应，急性炎症往往表现为红、肿、热、痛和功能障碍。”4月3日，长沙市第一医院内分泌代谢科/临床营养科副主任医师王环君向今日女报/凤凰网记者介绍，长期患有慢性炎症，与肥胖、代谢综合征、心脑血管疾病、糖尿病甚至肿瘤等代谢性疾病的发生风险增加，密切相关。

而抗炎食物的概念，早在2013年就出现了。“当时，美国的研究人员提出并制定了‘膳食炎症指数（dietary inflammatory index, DII）’的概念，评估了45种常见膳食成分对身体炎症反应的影响。DII指数越高，就代表越有促炎效果，越低就代表越有抗炎效果。”王环君表示，从研究结果中，我们可以看到，促炎效果最厉害的是饱和脂

肪酸，其次是高脂饮食、反式脂肪酸。另有研究表明，血糖生成指数较高的食物，比如糖、精制白米白面等会增加机体炎症水平。而具有抗炎效果的成分是膳食纤维、 $\omega$ -3多不饱和脂肪酸、维生素、矿物质、多酚等天然抗氧化剂。

至于颇受“抗炎”人士欢迎的果蔬汁，王环君并不建议喝。“虽然看起来健康，原材料也是羽衣甘蓝、菠菜、胡萝卜等抗炎潜能高的食物，但有一部分人群并不适合直接喝果蔬汁。”王环君举例称，比如脾胃虚弱、体质寒湿的人群饮用之后容易造成肠胃不适、拉肚子，进而引发肠胃进一步损伤，对于特殊人群比如血糖高的人群来说，血糖情况可能会进一步加重而引起不适。“从饮食原则上来说，果蔬类食物榨汁之后反而会降低食物本身营养元

素水平以及破坏膳食纤维，建议以摄入新鲜应季未加工的食物为主。”

在王环君看来，“抗炎饮食”的正确打开方式其实是要膳食平衡，《中国居民膳食指南（2022版）》推荐平衡膳食的八个准则就是为了帮助我们在现实生活中做好均衡营养。只要饮食营养均衡，对亚健康人群的营养缺失就会有一定的补充效果，也能让人的状态更好。“但食疗并不是治疗，不能通过抗炎饮食来治病，如果自身有疾病的话还是建议及时就医，对症下药。”

王环君表示，除了饮食，我们还可以通过其他维度来抗炎。“比如调整生活方式，早睡早起、适量增加锻炼、睡前按摩缓解压力等等，保持健康的生活状态以及良好的心态，对于抗炎的效果可谓事半功倍。”

科普 >>

### 小孩消化不良、积食怎么办

文/屈群芳（湖南省儿童医院消化营养科）

小孩消化不良、积食可以通过保守治疗、服用药物等方法进行治疗。1. 保守治疗。调整饮食，食物尽量要清淡、易消化，比如小米粥、烂面条等，如果食物太咸、太油，会加重小孩消化道的负担。可以少量多次地给孩子喂温开水，以保证水分的供给，促进肠道蠕动。同时可以进行腹部按摩，以促进肠道蠕动，缓解小孩消化不良、积食的症状。2. 服用药物。通过以上方法无法缓解时，需要遵医嘱服用乳酸菌素片、健胃消食片等药物进行治疗，以帮助消化。也可以遵医嘱服用活菌类的药物，比如枯草杆菌二联活菌颗粒、双歧杆菌乳杆菌三联活菌片等，以促进肠道的消化、吸收功能，降低肠道pH值，抑制有害菌，达到缓解患者症状的目的。若小孩出现消化不良、积食，建议尽快到医院就诊、检查，积极配合治疗。

### 哮喘突然发作如何急救

文/董洁（长沙市中心医院呼吸与危重症医学科）

1. 协助患者采取正确姿势。如果哮喘突然发作，患者可能会感觉胸闷，家属需要帮患者采取坐位或者半卧位休息，还要解开患者的衣扣，以免胸部受到压力，还要及时清理患者口鼻中的分泌物，以保持呼吸道通畅。2. 吸入药物治疗。如果哮喘患者正处于发作期，还可以使用患者随身携带的药物进行治疗，比如吸入用布地奈德混悬液、硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂、丙酸氟替卡松吸入气雾剂等，能够使症状改善。3. 给患者吸氧。如果患者症状比较严重，由于呼吸道堵塞，肺部通气不良，可能会出现缺氧的情况，可以通过面罩给氧的方式进行治疗。此外，还应及时拨打120急救电话，在等待期间要密切观察患者的症状。

### 预防胆结石有什么方法

文/孙谋（长沙市中心医院肝胆胰脾外科）

1. 调整饮食结构。避免经常吃油腻性食物、含糖量偏高的食物，多吃新鲜的瓜果蔬菜，例如香蕉、火龙果、花椰菜等。2. 规律进食。日常生活中需要保持规律的进食习惯，避免长时间暴饮暴食或经常处在饥饿的状态。3. 放松心态。日常需要保持积极乐观的心态，不要产生焦虑、烦躁等不良的情绪，避免胆囊受到影响。4. 适当锻炼。平时可以到户外活动锻炼，多参加有氧锻炼，例如慢跑、游泳，避免做剧烈运动。5. 戒烟戒酒。日常需要养成健康的生活方式，做到戒烟戒酒，避免胆囊受到烟酒刺激。如果患者确诊为胆结石，需及时治疗，可通过胆囊切除术改善症状。术后要注意护理，避免感染。

### 胃肠炎病因有哪些

文/邹彬（长沙市中心医院胃肠肛肠外科）

胃肠炎属于常见消化系统疾病，主要发病诱因跟饮食有关。1. 感染导致。感染是患胃肠炎的主要病因之一。人类肠胃无法适应变质或是不新鲜的食物，如果长期食用这些食物，会造成消化系统病变，并诱发胃肠炎。2. 精神因素导致。当一个人的心理承受能力、接受能力以及适应能力较差时，身体会直接出现不适反应，常见的有肠胃症状，如恶心、呕吐、以及疼痛等。3. 饮食因素导致。饮食因素是诱发胃肠炎的主要因素，现代人都爱食用高脂肪、高蛋白、低纤维的食物，但这类食物会直接诱发胃肠炎，由于高脂肪食物会引起胆汁的大量分泌，并促进肠道细菌生长，当这两类因素相结合，便会直接刺激肠道黏膜，诱发胃肠炎。

## 吃这些食物可以抗炎症

生活中哪些食物具有抗炎作用？王环君进行了详细介绍。

1. 新鲜蔬果。大多数蔬菜水果中含有大量的维生素和多酚类物质，有相当优秀的抗氧化作用，对清除自由基、减少炎症发生有积极意义。深色叶子蔬菜、紫红色浆果类水果中多酚含量丰富，比如石榴、蓝莓、草莓。类胡萝卜素含量丰富的橙黄色蔬果对抗炎也有帮助。

2. 粗粮、全谷物。全谷物相比于精加工米面而言，营养物质更全面，前者B族维生素和矿物质含量高，富含膳食纤维，同时营养密度更高而总体食物热量较低，对预防肥胖和慢性疾病引起的炎症反应大大减轻，推荐杂粮饭、燕麦、玉米。

3. 坚果、豆制品。坚果和豆制品是富含植物蛋白质的食物，大豆中富含异黄酮和蛋白质，对减少炎症有积极作用，坚果类有大量的不饱和脂肪酸，可以调节体内脂质代谢。亚麻籽和核桃中含有丰富的Omega-3脂肪酸，是食物抗炎的好帮手。

4. 鱼虾类。尤其是深海中的鱼虾含有丰富的Omega-3脂肪酸，对炎症的发生有抑制作用，建议一周补充一到两次深海鱼虾。

5. 茶。像白茶、绿茶、乌龙茶里的儿茶素都具有抗氧化作用，对炎症有预防效果，喝茶要根据个人状态去饮用，不喝浓茶喝淡茶。

此外，需要控制油脂摄入总量。油脂摄入过多会有促炎反应，每天油脂摄入量应在25克之内。研究表明，不饱和脂肪酸有显著的抗炎效果，食用油方面可适量选择橄榄油、亚麻籽油。

