

# 无麸质饮食走红，真能抗炎减肥吗

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 杨正强

“桥本无麸质饮食清单来了”“过敏一定要坚持无麸质饮食”“戒麸质十个月后，我的痘痘变好了”……近日，无麸质饮食在健康领域掀起热潮，社交平台上，不少人将其奉为“健康密码”，声称能抗炎、抗衰、抗过敏，对减肥、祛痘有奇效，甚至可辅助治疗桥本氏甲状腺炎。这种饮食方式真有如此神奇的功效吗？

## 无麸质饮食走红



“无麸质饮食一个半月，多年的脂溢性皮炎都好了”“桥本氏甲状腺炎一定要坚持无麸质饮食”

食”“过敏体质宝宝戒掉麸质两百天，变化太大了”……今日女报/凤网记者在社交平台搜索“无麸质饮食”，类似分享层出不穷。许多网友现身说法，讲述无麸质饮食的好处，吸引越来越多人主动加入“戒麸质”行列。

28岁的李女士受痘痘困扰多年，看到博主分享“戒麸质三个月痘痘全消”的经历后，立刻清空了家中的面包、

面条等含麸质食物。30岁的桥本氏甲状腺炎患者张女士则告诉记者，自行尝试无麸质饮食半年后，她真切感受到疲惫感减轻、身体状态改善，并表示未来会一直坚持。她还提到，身边不少病友出于健康考虑，也陆续开启了无麸质饮食。

在网友分享中，“麸质”仿佛成了危害健康的“元凶”——过敏要戒麸质、长痘要戒麸质、修复免疫力要戒麸质，即便没有这些问题的普通健康人，也为了抗炎、抗衰、减肥主动“戒麸质”。那么，麸质到底是什么？它对人体健康真的有害吗？

## 哪些人需避免摄入麸质

“麸质又叫面筋蛋白，也就是中国人俗称的‘面筋’，是存在于小麦及其近缘谷物（如黑小麦、大麦、黑麦）中的一组蛋白质复合物。”12月23日，国家注册营养师、湖南省胸科医院营养科主管技师曹涵涓向今日女报/凤网记者介绍，麸质在小麦烘焙中起着关键作用，小麦能被制成蓬松、筋道、酥脆等多种口感的美食，都离不开麸质。日常所说的高筋粉、低筋粉，很大程度上也由麸质含量决定，“我们常见的面包、蛋糕、面条、饼干、

麦片、啤酒、部分调味品、燕麦制品等，都含有麸质”。

对于普通人而言，麸质是一种普通的蛋白质复合物，对人体无害。但曹涵涓强调，对于患有乳糜泻、非乳糜泻麸质敏感或小麦过敏的人群来说，它是必须严格避免的健康威胁。“无麸质饮食最初就是为这类患者提出的，核心原则是限制摄入含麸质蛋白的成分。”她解释，乳糜泻患者体内会形成针对麸质的免疫介导反应，一旦饮食中出现麸质，就会损伤小肠黏膜。

“有研究发现，严格的无麸质饮食可让95%的儿童患者在2年内小肠黏膜恢复正常，而成年患者中，34%能在坚持无麸质饮食2年后恢复。”

经确诊需要采用无麸质饮食的人群，日常采购时要仔细阅读食物配料表，认准“无麸质认证标志”；烹饪时需使用单独的锅具和厨具，选择纯盐、糖、八角、花椒等天然调味料；摄入主食时，可选择大米、小米、玉米、藜麦、荞麦等无麸质谷物。

## 无麸质饮食真能治病吗

作为当下热门的健康饮食方式，无麸质饮食被赋予了诸多神奇功效——既能抗炎、减肥瘦身，还能辅助治疗桥本氏甲状腺炎，这些说法到底靠谱吗？

“无麸质饮食确实可能帮助控制体重，但这与麸质本身没有直接关系，关键在于饮食结构的优化。”曹涵涓坦言，采用无麸质饮食后，人们会减少高糖高油的糕点、面包、饼干等高热量含麸质食品的摄入，同时增加蔬菜、水果、鸡蛋等天然食材的比例，整体能量摄入减少，体重自然会有所下降。

至于无麸质饮食能否治疗桥本氏甲状腺炎，曹涵涓表示，桥本氏甲状腺炎是一种自身免疫性疾病。“研究表明，自身免疫性疾病患者发生乳糜泻的风险比普通人群高，但这并不意味着无麸质

饮食对桥本有益、甚至能治疗该疾病。”不同的临床试验研究发现，只有在同时存在乳糜泻/麸质敏感的桥本患者身上，观察到无麸质饮食能降抗体、缓解消化道症状，但并没有改善甲状腺激素浓度。目前的研究尚不支持把无麸质饮食作为桥本的标准治疗方法。对于未确诊乳糜泻或麸质敏感的桥本患者，与其盲目排除麸质，不如坚持抗炎饮食，同时合理补充硒、碘、镁等关键矿物质，更有助于稳定病情。

那么，普通健康人群适合采用无麸质饮食吗？曹涵涓给出了否定答案。她表示，大多数无麸质食品未添加B族维生素（尤其是B1、B2、B3、B6、B9和B12），长期食用容易导致铁、锌、镁、膳食纤维等营养素缺乏，进而引发营养不良。更值得注意的是，部

分商家为改善无麸质食品的口感，会在生产过程中添加更多糖、脂肪、食用胶和稳定剂，这类“伪健康”食品反而可能增加身体负担。此外，长期刻意避免麸质会大幅降低饮食多样性，导致肠道微生物群失衡，还可能加剧进食焦虑，影响身心健康。“因此，普通健康人无需盲目跟风无麸质饮食，平时多吃天然全谷物，保持饮食均衡、食材多样，就是最健康的饮食方式。”

曹涵涓提醒，若出现不明原因的长期腹泻、体重下降、贫血、持续疲倦，或食用含小麦食物后出现皮疹、呼吸困难等过敏反应，可前往医院进行乳糜泻和小麦过敏相关检查。“只有确诊后，才能在医生指导下避免摄入麸质或小麦制品，切勿仅凭网上分享就自行‘戒麸质’。”

## 冬季去极寒地区，当心身体“延迟反应”

今日女报/凤网讯（记者 吴雯倩 通讯员 张璋）“穿单裤逛东北冻到血管爆裂”“穿光腿神器打卡冰雪世界后进急诊”……近期，此类热点新闻让寒冷环境下的健康问题频频登上热搜。眼下正值冰雪旅游旺季，大批南方游客怀揣向往奔赴冰雪世界。然而，长期适应南方湿冷气候的人们，前往极寒地区出行时，需格外警惕身体的“延迟反应”。

“极寒天气穿单裤绝非‘扛一扛就过去’，低温会直接接触血管‘应激反应’。”湖南师范大学附属航天医院心血管内科主任曾宪友解释，低温会让全身血管急剧收缩，导致血压瞬间升高。若血管本身存在硬化、斑块等基础问题，就可能出现斑块破裂形成血栓风险。他强调，南方人长

期未经历极端低温，血管的收缩调节能力相对北方人较弱，发生这类损伤的概率更高。而备受女性青睐的光腿神器，因材质不透气、紧绷等特点，会导致腿部血液循环不畅，进一步加重缺氧、发麻等症状。

很多人认为“只要不觉得冷就没事”，这其实是一大误区。曾宪友提醒，从温暖的湖南骤然进入极寒环境，身体损伤可能存在“延迟反应”。他特别提醒，若手脚开始发麻、皮肤发紫，或肢体出现刺痛、僵硬，一定要重视，这是身体发出的“冻伤预警”。若已出现不适症状，切勿立刻热敷或揉搓肢体，应及时进入温暖室内，用38℃至40℃的温水慢慢浸泡复温，之后用手掌轻柔按摩肢体，帮助恢复血液循环。

## 长沙“红斑宝宝”重获光洁脸庞

今日女报/凤网讯（记者 徐珂 通讯员 王宋明）“孩子的脸终于光洁平整了！”近日，经湖南省儿童医院皮肤科治疗，困扰李女士5岁的女儿乐乐（化名）5年的混合型血管瘤完全消退，家长和孩子露出了开心的笑颜。

乐乐出生时，头面部便出现红色斑块，且随月龄增长不断扩大增厚，蔓延至双眼、额头等部位，几乎覆盖全脸。家人带她就诊后，孩子被确诊为高危型血管瘤。鉴于病灶位置特殊、范围广

泛，该院为乐乐量身定制“阶梯式综合治疗”方案，通过精准用药、激光治疗、口服药物及防疤痕护理等阶梯式干预，动态调整治疗方案。同时，医护人员耐心疏导患儿及家长的情绪，如今乐乐的血管瘤已完全消退，皮肤恢复正常。

主任医师周斌提醒，若发现宝宝出生后皮肤出现红色斑块、小疙瘩等异常，切勿忽视或擅自用药，应及时就医确诊，避免延误治疗。

## 科学减重，湖南中医附一首期体重管理营开营

今日女报/凤网讯（记者 吴雯倩 通讯员 王鑫）减肥屡战屡败？别让错误方法拖垮健康！近日，湖南中医药大学第一附属医院整合多学科力量推出首期“体重管理营”正式开营，为超重人群提供一站式、个性化健康减重方案，BMI≥24、代谢异常、多次减肥失败者等均可报名。

营地以精准检测为

核心，通过心肺运动测试定位安全高效燃脂区间，借助人体成分分析明确体脂率等指标找准减脂方向；融入耳穴压豆、穴位埋线等中医特色干预，搭配符合《成人肥胖饮食指南》的中医膳食方案。15天周期涵盖集中干预与巩固，由专属健康管家全程督导，术后动态调整计划保障长效减重。