

尝试这些抗炎饮食法吃出健康

1. **多食用全谷物碳水化合物。** 优先推荐多食用全谷物及膳食纤维丰富的食物，例如玉米、燕麦、红薯、紫米、荞麦、亚麻籽及杂粮杂豆等。这些食物具有抗炎潜力，并且有助于保持血糖稳定。

2. **选择富含不饱和脂肪酸的食物。** 应优先选用含有单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸丰富的食物，这些食物的抗炎效果显著。例如深海鱼类、虾蟹贝类等，核桃、巴坦木、杏仁等多种坚果。此外，食用油可优选橄榄油、亚麻籽油、茶油、玉米油和葵花籽油等植物油。

3. **避免过多食用含有饱和脂肪酸的食物。** 油脂吃得过多有促炎效应，应控制总脂肪量，每天饮食中的脂肪摄入量一般不超过总能量的30%。例如猪、牛、羊的肥肉，黄油，椰子油等要少吃。此外，油煎油炸食品及腊肉、香肠、培根等深加工食品含较多反式脂肪酸，食用后容易产生促炎效应，应避免过多摄入。

4. **多食用优质蛋白质。** 抗炎食物中，优质蛋白质来源推荐选择鱼类、家禽、低脂乳制品、大豆制品以及猪、牛、羊的瘦肉。

5. **增加果蔬摄入量。** 果蔬中含有丰富的膳食纤维、多种维生素、

微量元素和矿物质等，具有明显的抗炎作用，每天的果蔬摄入量应占食物总量的2/3，蔬菜300~500克、水果200~350克。蔬菜以深色菜、叶类菜为主，如茄子、紫甘蓝、西蓝花、卷心菜等；水果尽量选择应季的，尤其是浆果类，如蓝莓、草莓、蔓越莓、黑莓、黑枸杞、黑加仑、桑葚、葡萄等。

6. **适量饮用绿茶和红茶。** 绿茶和红茶中含有茶多酚、儿茶酸、黄酮类成分，具有显著的抗炎作用。可根据个人健康状况及喜好，选择适宜的茶饮，尽量喝淡茶，少喝浓茶。

7. **选择健康烹饪方式。** 日常烹饪方式应以烩、炒、蒸、煮为主，避免煎、炸、烤的加工习惯。大量研究表明，肉类经过煎、炸、烤等高温烹饪后，容易产生有害健康的物质，具有促炎效应。

余慧青 陈梦婷

摘编自《重庆科技报》



周煜/绘