

话题主持:本报记者 左妍

# 热门饮食的科学吃法

新的一年,健康当道。抗炎饮食、网红沙拉等健康饮食潮流正火。本报特邀沪上医院营养科专家,解析热门饮食背后的科学逻辑,助您找准健康饮食的关键所在。

本版图片 ©



“吃对食物就能抗炎抗炎,轻松冻龄”“跟着这份抗炎清单吃,告别亚健康”……打开社交平台,抗炎饮食相关内容动辄斩获上百万点赞。抗炎饮食里的“炎”,到底是什么?它真的靠吃就能消除吗?

## 针对慢性低度炎症

从定义来看,炎症是我们身体对感染、外伤或其他刺激的防御反应,主要分为急性炎症和慢性炎症两种类型。

**急性炎症:**当身体受伤或被细菌感染时,免疫系统会迅速启动,表现为局部的红、肿、热、痛。

**慢性炎症:**更加“隐蔽”,是长期、持续、低水平的炎症反应,常常没有明显症状,却反映出免疫系统处于“持续激活却不完全爆发”的失衡状态。这种“沉默的炎症”与糖尿病、心血管疾病等多种慢性代谢性疾病的发生发展密切相关,环境因素、生活压力、年龄增长等,都是引发慢性炎症的“幕后推手”。

早在2009年,美国南卡罗来纳大学公共卫生研究人员在系统梳理1950年以来大量饮食与炎症相关研究的基础上,提出了“膳食炎症指数(DII)”。2014年,研究人员对这一指数进行了更新和完善。DII包括45种膳食营养成分,让食物的致炎性从模糊的概念转向了可量化的指标。抗炎饮食是通过优化整体膳食模式,有意识地多选择抗炎食物、减少促炎食物。

值得一提的是,在构建和验证DII的过程中,研究人员依据的是这些膳食成分对人体内炎症生物标志物(Inflammatory Biomarkers)水平的影响。简单来说,科学家们关注摄入某种食物或营养素后,受试者血液中以下几种关键炎症指标的变化,比如超敏C反应蛋白、白介素-6、白介素-10等。这些炎症指标,是可以透过抽血化验检测到的、客观的生物学指标。

抗炎饮食主要针对的,是那种长期潜伏、不易察觉的慢性低度炎症。

这一点从膳食炎症指数的研究设计就能看出:构建DII所依据的研究,大多是长期观察性研究(如队列研究)或持续数周至数月的干预性研究。在观察性研究中,科学家会跟踪一群人长达数年甚至数十年的饮食习惯,定期检测他们的炎症标志物水平,分析不同饮食模式与慢性炎症指标、慢性病发病率的关联;在干预性研究中,一组人采用特定抗炎饮食,另一组人维持原有饮食,几周或几个月后比较两组的炎症标志物变化。

这些研究设计本身就决定了,它们捕捉到的是饮食模式对身体长期的慢性影响,也就是对慢性炎症状态的调节,而非感冒、外伤等引发的急性炎症。



## 抗炎饮食,抗的是什么炎?

华东医院 临床营养科 吴江(主任医师) 赵安达(主管营养师)

### 抗炎的核心原则

**主食:**推荐全谷物占主食1/2,每天保证至少50g的摄入(一个拳头大小)。全谷物就是我们常说的粗粮,如糙米、荞麦、燕麦、藜麦、薏米、玉米等,含有丰富的膳食纤维,有助于血糖稳定也有助于健康的肠道菌群。

**荤菜:**品种首选富含Omega-3脂肪酸的深海鱼(如三文鱼),它们是顶级的抗炎明星;其次选择鸡、鸭、虾等白肉;猪、牛、羊等红肉可以吃,但建议选择瘦肉部分,并每周最好不要超过3次。尽量避免香肠、培根、火腿等加工肉制品,它们因含有较高的盐分、饱和脂肪及添加剂,是明确的促炎食物。推荐荤菜每餐差不多一个掌心大小的量正好,摄入过多会加重肝肾负担,摄入过少无法满足身体需要。

**蔬菜和水果:**水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质,都是抗炎的好帮手。特别是深绿色蔬菜(如菠菜、西兰花)、橙黄色蔬果(如胡萝卜、南瓜、橙子)、紫色食物

(如蓝莓、紫甘蓝)含有更多对人体有益的成分,抗炎能力更强。

一个简单有效的执行策略是:确保蔬菜体积占到每餐食物的一半以上,差不多2个拳头大小的量,其中深色蔬菜(深绿、橙黄、紫色)占蔬菜总量1/2以上;水果每天有一个拳头大小的量。

**茶:**绿茶和红茶具有很好的抗炎能力,建议可以根据个人习惯和健康状况喝茶,但是不要加糖。

**烹饪方式:**很重要!高温烹调或煎炸可产生促炎成分,应以炖、炒、蒸、煮为主,少用煎、炸、烤等方式。

### 抗炎饮食四大误区

**迷信某种“抗炎明星食物”或成分**  
蓝莓、姜黄、橄榄油等常被贴上“抗炎”标签,尤其是姜黄中的“姜黄素”,更是被不少营销内容包装成“天然消炎药”。需要明确的是:姜黄素的确在细胞和动物实验中表现出抗炎潜力,但在真实饮食场景下,其生物利用度非常有限。单靠在日常饮食中

偶尔加点姜黄粉,远远达不到实验中的有效剂量。

**认为抗炎饮食可以替代药物或正规治疗**

抗炎饮食本质是一种生活方式干预手段,只能作为综合治疗的一部分,绝对不能替代临床药物和专业治疗。患有慢性疾病的人群,切勿因盲目追求抗炎饮食而擅自停药。

**抗炎食物随便怎么烹饪都可以**

再好的抗炎食物,一旦用油炸、烧烤等方式处理,也会变成“促炎食物”。食材的抗炎属性,需要健康的烹饪方式来加持。

**只盯着吃,却忽视其他生活方式**

睡眠不足、久坐不动、长期精神压力,同样会显著升高身体的炎症水平。如果只在“吃什么”上较真,却忽略作息、运动和情绪调节,抗炎效果必然大打折扣。

说到底,抗炎饮食只是对健康饮食的另一种精准表达。食物均衡、新鲜、多样、少加工,本身就是最朴素也是最有效的抗炎方案。

## 三文鱼配牛油果 网红色拉搭配的健康法则

上海交通大学医学院附属仁济医院 临床营养科 谈韬(主管营养师)



中午打开外卖软件,想点份三文鱼沙拉,发现它总和牛油果“形影不离”;轻食店里的招牌搭配,看起来绿意盎然,仿佛吃下去的就是健康本身。沙拉,作为一种饮食概念,早已超越菜式本身,成为许多人心中的“轻盈”“营养”“低负担”的代名词。然而,这份“看起来健康”的食物,或许并不如想象中营养均衡。

### 优质沙拉的潜力无限

沙拉的流行并非偶然。它呼应了现代人对视觉美感、健康标签与便捷饮食的综合需求。制作简便、色彩丰富、可自由搭配的特性,使其成为快节奏生活中的理想选择。从社交媒体到外卖菜单,频繁亮相的沙拉,它不只是食物,更代表了一种生活方式。

从营养角度看,一份优质的沙拉确实潜力无限:新鲜蔬菜提供维生素、矿物质、膳食纤维与植物化学物;优质蛋白质(如牛肉、鸡肉、鱼虾和豆制品)有助于维持肌肉与饱腹感;坚果、橄榄油中的不饱和脂肪酸有助于心血管健康。如果搭配得当,它的确可以称为营养均衡的一餐。

### “网红搭配”的营养真相

那么,“三文鱼牛油果沙拉”究竟好不好?三文鱼富含Omega-3多不饱和脂肪酸,牛油果提供单不饱和脂肪酸,二者搭配带来了绵密顺滑的口感。值得注意的是,每100克牛油果含有15.3克脂肪,而沙拉里的三文鱼往往是鱼排和鱼腹这类脂肪含量高的部分。这两种食材虽然都是典型的优质脂肪来源,但仍然需要注意控制总量,避免热量超标。

再看经典的“火腿帕尔马芝士沙拉”,火腿和芝士在加工过程中需要添加食盐,以提升风味和延长保质期。特别是火腿,作为一种腌制加工肉制品,是典型的高钠食品,所以在食用这类沙拉时要特别注意减少其他含钠酱汁的使用,降低钠摄入超量的风险。

### 避“陷阱”吃对才健康

**“体积大”不等于“蔬菜足”**

这是沙拉的常见“视觉陷阱”:生食蔬菜,特别是生菜、羽衣甘蓝等嫩茎叶类蔬菜,看着满满一大碗,实际重量可能只有100克左右,远未达到一餐推荐摄入量,导致膳食纤维摄入不足,饱腹感难以持续。

**主食走向“两极化”**

许多沙拉走向两个极端:要么刻意避开谷物、薯类等主食,导致碳水化合物摄入不足,可能引发后续食欲反弹;要么多种“健康主食”叠加,比如藜麦、鹰嘴豆、红薯、玉米粒、南瓜等齐上阵。看似丰富,但累计的碳水化合物重量和热量可能远超一餐所需。

**酱料是隐藏的“热量炸弹”**

一勺常见的蛋黄酱(20毫升)大约有140千卡,热量接近大半碗米饭,需要慢跑15分钟左右才能消耗掉。即使是标注“0脂肪”的酱料,也可能含有不少添加糖。酱料的选择与用量,往往决定了一份沙拉的真实热量。

**注意优质脂肪的叠加效应**

牛油果、坚果、橄榄油都是公认的健康食材,但一份沙拉中叠加使用,总脂肪可轻松超标。营养均衡的关键在于控制总量以及合理的膳食结构,而非简单堆砌

“超级食物”。

**警惕蛋白质沦为“点缀”**

许多沙拉,尤其是轻食款,常将蛋白质(如少许坚果、奶酪碎)作为“点缀”。这种搭配无法提供足量优质蛋白(建议每餐20~30克蛋白质),导致餐后胃饥饿素水平快速回升,难以有效激发饱食信号。其结果是餐后饿得更快,反而可能引发后续的过度进食。

### 搭配出“理想”的沙拉

理想的沙拉应是一份可量化的“微型餐盘”,具有清晰的饮食结构,兼顾营养均衡、持久饱腹与总量控制:

**充足的蔬菜(约200克生重):**这是保障膳食纤维和微量营养素摄入的基础。考虑到沙拉多以生食为主,要达到这个生重量,碗中的蔬菜体积会相当可观。一个实用的建议是可混合使用生菜与部分熟菜(如烤蘑菇、彩椒、番茄等)。熟菜体积收缩,更易吃够所需分量,同时也丰富了口感,减轻纯生冷食材对肠胃的负担。

**优质蛋白质(一掌心大小):**如烤鸡胸、水煮蛋、三文鱼、虾仁或豆腐,提供扎实的饱腹感和肌肉合成原料。

**合理主食(一拳大小):**在杂粮饭、薯类、玉米粒、杂豆这些优质碳水中选择1~2种,能提供持久能量,延缓餐后血糖上升。

**健康脂肪(适量点缀):**如少量坚果或1/4个牛油果,搭配一匙橄榄油,辅助脂溶性维生素吸收,增加风味。

**调味酱汁(侧放蘸食):**优先选择以醋、柠檬汁、无糖酸奶为基底清淡酱汁,并建议“侧放”,通过蘸着吃的方式主动控制用量,同时又能兼顾口感。