

抗炎飲食走紅，健康的生活方式是抗炎“武器”

我們不要被各種新奇的飲食名稱所吸引，而要明白飲食最終要追求的是健康和多樣化。在保證健康飲食的同時，我們還要養成良好的生活習慣，如規律作息、堅持運動等，這些都有助於抵禦慢性低度炎症。

作為美食大國，中國人在吃方面格外講究。最近，在社交媒體上許多美食博主都開始介紹一種新的飲食方式——抗炎飲食，聲稱採用這一飲食方式可增強人體免疫力、降低炎症感染風險，甚至可以減少患癌概率。

中國抗癌協會腫瘤康復與姑息治療專業委員會副主委、天津醫科大學腫瘤醫院營養科主任醫師王昆在接受科技日報記者採訪時表示，不要過分迷信某種特定的飲食方式，多樣化的飲食方式以及健康的生活方式才是抵禦疾病的最好“武器”。

慢性低度炎症是健康隱形“殺手”

適度的炎症反應是機體抵禦外界病原體入侵與清除自身壞死組織的一種正常生理反應，因而對人體是有益的。

“但持續性炎症不可避免地會給機體帶來損傷。在日常生活中，常見的炎症，如牙齒發炎、傷口發炎等，都屬於急性炎症。”王昆介紹，不過抗炎飲食要抗的炎症並不是這種急性炎症，而是慢性低度炎症。慢性低度炎症是機體在特定免疫原的長期、低劑量刺激下，呈現的非特異性、可持續存在的低度炎症狀態。

慢性低度炎症與急性炎症有相似之處，又有所不同。

急性炎症來去匆匆，當病原體被消滅後，炎症很快就能消退。但是持續、穩定、低度的炎症刺激存在時，炎症就會成爲一種慢性持續損害而影響周圍組織的狀態，最終能導致嚴重的組織損傷，造成一個或多個器官的損害。

“腫瘤壞死因數α、白介素-1和C反應蛋白(CRP)等都是促炎症細胞因數，這些細胞若長期超標分泌，就會使機體處於弱化的“免疫應激”狀態。人體長期浸淫在這種環境中，會產生諸多不良影響，還會提升患心腦血管疾病、癌症、糖尿病、自身免疫性疾病和神經系統疾病等重大病症的概率。”王昆進一步解釋，比如慢性低度炎症能造成DNA損傷，引起DNA的突變，從而導致癌症的發生。此外，在動物模型中已被證實，某些炎症因數可以促進動脈粥樣硬化和血栓的形成。

慢性低度炎症難以被人察覺感知，而且也不易通過常規體檢發現，因此慢性低度炎症又被稱爲人類健康的“隱形殺手”。

飲食與慢性低度炎症息息相關

“飲食結構的確與慢性低度炎症息息相關。”王昆介紹，人每天吃飯，腸道在代謝過程中，就會產生炎症遞質。如果攝入高油脂和高脂肪的食物，炎症遞質就會過度表達，進而導致炎症出現。但有些物質，比如ω-3多不飽和脂肪酸，就可以抑制前列腺環氧化酶的表達，具有抗炎作用。

資料顯示，富含飽和脂肪、糖、鹽等纖維水準較低的食物在進入腸道後，可誘發炎症和自身免疫反應，這類食物被稱爲“促炎食物”。而有些食物能改善人體中的炎症生物標誌物水準，有助於減輕人體炎症，因此被稱爲“抗炎食物”。

“像綠葉蔬菜、水果以及一些全穀物，它們富含維生素C、維生素E和礦物質元素等抗氧化營養素，這些營養素可增強機體的免疫力，進而減緩慢性炎症的發展速度。同時，它們還含有大量食物纖維，有助於降低血液中某些炎症細胞因數的數量。”王昆說，這樣的食



物就可被歸爲“抗炎食物”。

健康的生活方式是抗炎“武器”

“人體是非常複雜的，而且任何疾病的發生都是多方面原因共同促成的。因此抵禦疾病，光靠吃“抗炎食物”是不夠的。”王昆表示，要想更好地抗炎，改正如熬夜、吸煙等不良的生活習慣也是非常重要的，因爲這些習慣會造成血液中的炎症細胞因數增多。

此外，人的心理健康對身體健康也會造成很大影響，如果長期處於壓力之下，伴隨抑鬱、焦慮、憂愁等情緒，也容易增加人體內的炎症水準、降低免疫功能。“要學會適應環境，保持積極樂觀的心態，免疫力才可以更好地發

揮它的作用，抵抗炎症。”王昆說。

“同時，不要忽視自身已有的炎症疾病，比如胃炎、肝炎、腸炎等。”王昆解釋，有潰瘍性結腸炎、克隆氏結腸炎的患者，其患大腸癌的風險會明顯增加；長期乙肝、丙肝病毒攜帶者患肝癌的風險比普通人高很多。

“總之，無論是之前大火的生酮飲食，還是最近躡紅的抗炎飲食，我們不要被各種新奇的飲食名稱所吸引，而要明白飲食最終要追求的是健康和多樣化。”王昆強調，而健康飲食又是健康生活方式的一部分，在保證健康飲食的同時，我們還要養成良好的生活習慣，如規律作息、堅持運動等，這些都有助於抵禦慢性低度炎症。

如何區分“0糖”和“0蔗糖”？

問：我經常會見到“0蔗糖”的食品或飲料，這種食品能安心吃嗎？真的不會長胖嗎？

答：不一定。

實際上，標識“0蔗糖”只代表產品沒有蔗糖，但不一定沒有糖。也可能有其它的糖，比如果糖、果葡糖漿等等，這些也會帶來能量。而根據我國食品安全國家標準《預包裝食品營養標籤通則》的規定，“0糖”是指每100克或100毫升固體或液體食品中的含糖量不低於0.5克。

可以看出，“0糖”說明不含糖類。而“0蔗糖”則說明不含蔗糖，不一定代表無糖，甚至不一定是低糖。兩者概念不同，我們在選擇的時候不要混淆。

另外，是否長胖主要取決於你的總能量

收支狀況，如果你的能量攝入大於能量消耗，就會長胖；相應的，能量攝入低於消耗，自然就會減重。所以，想要不長胖，關鍵是合理安排每天的飲食和運動，平衡好能量的攝入和消耗。

問：原來“0蔗糖”和“0糖”不一樣，那我要怎麼判斷到底是不是“0糖”呢？

答：要想分辨標明“0蔗糖”的產品到底有沒有添加糖，建議大家從兩個方面來看：

1. 看配料表。如果配料表中有玉米糖漿、麥芽糖、葡萄糖、果葡糖漿、蜂蜜……等原料，就說明它仍然是有糖的。
2. 看營養成分表。營養成分表會標注每

100毫升產品中碳水化合物的含量及能量情況。部分食品或飲料的營養成分表會單獨標注“糖”的含量，這有助於消費者判斷所購買產品是否真正爲“0糖”。

需要注意的是，原材料來自天然乳源或果汁的產品本來就不是“0糖”，所以大家一定要根據配料表選擇合適的食品。

問：還有很多人說糖不好，要戒糖。那到底還能不能吃糖？我們真的要戒掉所有糖嗎？

答：大家不要對糖放鬆警惕，但也沒有必要完全戒糖。

首先，糖對人體健康也有重要作用。碳水化合物作爲人類必需的六大營養素之一，

是最重要的能量來源，對維持正常生命活動起着至關重要的作用。糖還具備多種維持身體機能必要的功能，比如構成組織結構和生理活性物質等。

很多人擔心糖吃多了會導致體重增加、造成肥胖。這一點並不用太擔心，《中國城市居民糖攝入水準及其風險評估》結果顯示，中國三歲及以上城市居民平均每人每日攝入9.1克糖。人均糖攝入量並不是很高，無須特別驚慌。但需要特別注意的是，糖提供的是“空能量”，即不含其他必需營養素，如蛋白質、脂肪、維生素、礦物質，而只提供能量。糖提供的能量多了，就會影響膳食中其他食物和營養素的攝入，有造成營養不良的風險。



我们正在寻找热爱生活、乐于工作的你!

招工种类:

- 生产部
- 数控机床CNC
- 数位印刷
- 印前准备
- 网印
- 印后包装
- 移印
- 仓储部
- 货运部
- 机械维修部

以上职位无需工作经验 | 以上职位需要相关背景或工作经验

各班别有缺，晚班有班别加给。需有合法工作身份。

我们的优势:

- 灵活的上班时间** 适合各类生活安排，让你工作生活两不误。
- 免费英文课** 提升语言能力，助你更好地融入工作和生活。
- 友好的工作环境** 多语言工作环境，让你在一个多元文化的氛围中工作，享受更多交流和学习的机会。
- 丰富多彩的文化活动** 公司健身房、茶室、每月员工娱乐活动等，让你的生活更加充实。

全职员工专享福利:

- **免费医疗保险:** 为你的健康保驾护航。
- **有薪假日与休假:** 让你有更多时间陪伴家人，享受生活。
- **401K退休金计划:** 为你的未来提供保障。

加入我们，开启一段全新的职业旅程!

另外，想找实习机会的本科生或研究生也请联系我们，背景不限。请将简历和cover letter寄给我们，如有合适机会，我们会安排面试。

我们的联系方式:

- 电话: 314-743-0616
- 地址: 8825 Page Ave St. Louis MO 63114
- 邮箱: lydias@arielpremium.com
- Website: arielpremium.com

期待你的加入!


保險服務中心
代理多家公司 · 代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車 Auto **房屋 House** **商業 Commercial**
健康 Health **人壽 Life** **餐館 Restaurant**

紅藍卡長者保險 Medicare
奧巴馬醫保 Obamacare

陸勤 John Lu
通國、粵、英語
Email: johnlurx@gmail.com



中信會計事務所
(J&G Accounting & Tax Services)

二十多年會計及稅務工作經驗
國稅局報稅註冊

服務社區 回饋社區

李建蘇

服務範圍 電子報稅 快速到帳
公司財務 公司設立
其他財稅事項

服務宗旨 專業誠信 合法合規
價格合理 熱情周到
最大程度幫助合理避稅

電話: (314)243-5853 傳真: (314) 558-8348
電郵: jg.acct.tax@gmail.com
8517 Olive Blvd., St. Louis MO 63132 (聖路易新聞內)