

揭开“抗炎饮食”的面纱

喻唯¹ 熊海娟² 李鹏宇¹ 吕筠^{1,3} 余灿清^{1,3}

¹北京大学公共卫生学院流行病与卫生统计学系,北京 100191;²北京大学医学人文学院,北京 100191;³中华预防医学会流行病学分会,北京 100191

通信作者:余灿清,Email:yucanqing@pku.edu.cn

基金项目:国家自然科学基金(81973125)

近日,一种声称具有祛痘、预防癌症等功能的“抗炎饮食”引起了广泛关注。“抗炎饮食”真的如此神奇吗?还是只是博人眼球的智商税?让我们从“抗炎饮食”的核心——“炎症”说起。

当机体受到病原体感染、组织损伤等刺激时,体内的“卫士”(如免疫细胞、C反应蛋白、白介素等)就会迅速响应来进行防御。如果将其比作一场“战争”,那么这场“战争”的激烈程度可以通过身体局部的红、肿、热、痛来反映,这就是急性炎症最常见的症状,严重者还可以引起发热等全身反应。通常情况下,机体“卫士”能在短期内取得胜利,迅速消除刺激因素,从而结束这场“炎症之战”。但如果刺激因素无法被彻底消除,持续少量存在,机体“卫士”就会不断收到作战指令奔赴战场,这场战争就会演变为持久战,也就是慢性炎症。

慢性炎症虽然通常没有明显的症状,但它意味着身体持续处于高度警觉的状态。久而久之,便容易误伤到机体的正常细胞、组织和器官,损害其正常功能,从而增加各种慢性非传染性疾病的风险,如心血管疾病、癌症、糖尿病、慢性肾病、非酒精性脂肪肝以及自身免疫和神经退行性疾病等。全球一半以上的死亡都可以归因于与慢性炎症相关的疾病^[1]。因此,我们有必要采取措施来预防或控制慢性炎症。

研究表明,“抗炎饮食”就是一种可能控制机体慢性炎症水平的方法^[2]。抗炎饮食包括两方面,即多吃“抗炎食物”和少吃“促炎食物”。“抗炎食物”,即可以帮助降低炎症水平的食物,主要包括新鲜水果和蔬菜、全谷物、豆制品、坚果、鱼肉,以及姜黄、大蒜、生姜等香料^[2]。这些“抗炎食物”中的某些成分,如鱼肉中含量丰富的 Ω -3脂肪酸,可以通过抑制上述机体“卫士”的产生等方式来保护身体免受炎症可能造成的损害,并有助于调节与炎症有关的疼痛^[3]。相反,“促炎食物”能促进炎症发生发展,主要指高糖、高盐、高脂的加工食品,如加工肉制品、油炸食品等^[1],其中所含的 Ω -6脂肪酸是炎症的“帮凶”,食用过多无疑是给炎症“火上

浇油”^[4]。“抗炎饮食”的受众并非只有机体处于高慢性炎症水平的人群,对于一般人群,“抗炎饮食”也是一种值得提倡的膳食模式,可以帮助进一步促进健康。

除了饮食以外,少动、睡眠等生活方式也与慢性炎症有关。已有研究发现低强度体力活动与健康个体和2型糖尿病患者C反应蛋白水平和促炎细胞因子水平增加相关^[5]。此外,肥胖、长期心理应激、睡眠不规律或质量欠佳等均与高水平慢性炎症相关^[1]。因此,采取相应的措施能在一定程度上预防和控制慢性炎症,例如每周进行4~5次有氧运动,通过冥想、瑜伽等活动放松身心,养成健康的睡眠习惯等。

总之,慢性炎症是一种常见且危害严重的异常机体状态。但由于其发展隐匿,在疾病早期难以得到重视。所以,我们应当从现在做起,采取措施预防慢性炎症。“抗炎饮食”的确能在一定程度上降低慢性炎症的水平,与此同时,我们也应养成适度运动、控制体重、保持心理健康、规律睡眠等多种健康生活方式,从而尽早平息慢性炎症这场“持久战”!

利益冲突 所有作者声明无利益冲突

作者贡献声明 喻唯、熊海娟:文献检索、文章撰写;李鹏宇:文章修改;吕筠:对文章的知识性内容作批评性审阅、指导;余灿清:研究制定、获取研究经费、对文章的知识性内容作批评性审阅、文章修改、指导

参 考 文 献

- [1] Furman D, Campisi J, Verdin E, et al. Chronic inflammation in the etiology of disease across the life span[J]. Nat Med, 2019, 25(12):1822-1832. DOI:10.1038/s41591-019-0675-0.
- [2] Ricker MA, Haas WC. Anti-inflammatory diet in clinical practice: a review[J]. Nutr Clin Pract, 2017, 32(3):318-325. DOI:10.1177/0884533617700353.
- [3] Calder PC. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man[J]. Biochem Soc Trans, 2017, 45(5):1105-1115. DOI:10.1042/BST20160474.
- [4] Innes JK, Calder PC. Omega-6 fatty acids and inflammation [J]. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2018, 132:41-48. DOI:10.1016/j.plefa.2018.03.004.
- [5] Fedewa MV, Hathaway ED, Ward-Ritacco CL. Effect of exercise training on C reactive protein: a systematic review and meta-analysis of randomised and non-randomised controlled trials[J]. Br J Sports Med, 2017, 51(8):670-676. DOI:10.1136/bjsports-2016-095999.

DOI: 10.3760/cma.j.cn112338-20220528-00475

收稿日期 2022-05-28 本文编辑 张婧

引用格式:喻唯,熊海娟,李鹏宇,等.揭开“抗炎饮食”的面纱[J].中华流行病学杂志,2022,43(9):1513-1513. DOI: 10.3760/cma.j.cn112338-20220528-00475.

