

# “抗炎食谱”受热捧—— 抗炎，你吃对了吗？

■ 海南日报全媒体记者 曾毓慧

## 食话实说

主食要吃全谷物，水果要挑富含花青素与多酚类物质的买，平时饮食少荤多素……近期，网络上悄然兴起了不同版本的“抗炎食谱”，大致是说，只要根据自身的体质类型，有针对性地改变饮食结构，即可有效预防疾病，也能尽快消除体内各种慢性炎症。

这样的“抗炎食谱”真的靠谱吗？在临床医学上有没有科学依据？受访中，海南临床营养及内分泌科专家一一进行答疑解惑。

### 部分抗炎食物



制图/许丽

### 抵抗不一样的“炎”

“身体‘炎症’中的‘炎’，与‘抗炎食谱’中的‘炎’，其实是两个概念。”海南医疗专家指出，两者不能混淆。

在日常生活中，人们时常提及的“炎症”，是由于身体组织或伤口遭到细菌、病毒等外来物质入侵时，炎症就会发生，比如，伤口变得红肿，身体发热，甚至出现部分功能障碍，这其实是机体对于刺激的一种防御反应。换言之，这是人体通过激活免疫和非免疫细胞清除病原体并促进组织修复，从而保护机体免受外界病原体和其他有害物质侵害的过程。只要通过医疗手段消除这些有害物质，炎症就会随之消退，其疗效显而易见。

不同的是，另有一种慢性非感染性炎症，即机体内免疫系统被持续激活而表现出的一种慢

性、低滴度、系统性的全身炎症反应，随着时间的推移，会悄无声息地侵袭人类的肌体，让你在不知不觉中出现乏力、作息紊乱、饮食失衡等症状，还可能增加心血管疾病、高血压、糖尿病等慢性疾病患病风险。据悉，前不久，由中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等机构共同发布的《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》指出，身体慢性低度炎症状态是诱发肿瘤的机制之一。

“这种慢性非感染性炎症，与人体内的C反应蛋白(CRP)、白介素(IL)、肿瘤坏死因子(TNF)等炎症因子相关。”就广东省中医院海南医院临床营养科副主任营养师杨浠分析认为，“抗炎食谱”能在一定程度上起到缓解或抵抗这种“炎”的功效。

“我认为，抗炎饮食在改善体内炎症微环境方面有明显优势，在临床应用上疗效也比较明显。”符杨浠认为，选择“抗炎食谱”，要因人而异，尤其是身患相关慢性病的患者，一定要遵医嘱，通过“食补”+“药补”，才能吃出好身体。

在海口工作的29岁张女士，身高不足1.6米，3个月前，她体重一度达到80余公斤，被诊断患有肥胖症合并糖尿病，体内还伴有一定炎症。张女士平时比较忌讳吃药，但因最近打算备孕，又担心糖尿病会引发各种并发症，心里

在“抗炎食谱”热传之时，也有网友关注到，美国科学家在2014年左右就曾发表一份膳食炎症指数(DII)，对饮食的“抗炎”作用与“促炎”作用进行量化评分。

该膳食炎症指数认为，一般“促炎饮食”多为甜食、高脂食物、油炸食物、精制碳水化合物、加工肉类等，提醒大家尽量少吃；而“抗炎饮食”多为新鲜果蔬、杂粮杂豆、坚果、水产品等，提倡平时多吃。

在主食方面，符杨浠推荐谷薯

### 抗炎功效知多少

颇为煎熬。经符杨浠检查诊断后开出了一份“限能量抗炎食谱”，建议患者在尽量减少高脂肪类食物摄入的同时，多摄取西兰花、胡萝卜等富含膳食纤维的蔬菜，并补充蓝莓、柚子、橘子等富含抗氧化剂成分的水果，既有效清除体内的自由基，还能减少细胞损伤，延缓皮肤衰老过程。3个月后，张女士成功减重了大约10公斤，如愿怀上了宝宝，血糖等各项指标有所下降，身体相关炎症也很大程度缓解。

海南省人民医院白沙分院副院长、内分泌科副主任医师林璐认

为，慢性感染、吸烟、缺乏运动、肥胖、促炎饮食、缺乏运动、工作压力过大等因素均可诱发全身慢性促炎反应状态。就此，建议大家通过调整饮食下调炎症，维持免疫稳态。如，Omega-3脂肪酸是一种人体必需的多不饱和脂肪酸，须经食物摄入体内，可以抑制炎症反应，减少炎症介质的产生。

林璐推荐，平时选择深海多脂鱼、坚果、鳄梨等富含Omega-3脂肪酸的食物，同时限制高糖高脂、加工肉类等不健康食品摄入，有利于降低机体炎症水平，起到较好的抗炎作用。

### 藏好这份“健康食谱”

类食物，这是身体必需的多微量营养素和膳食纤维的主要来源；在蔬菜方面，推荐胡萝卜、海带、西兰花、卷心菜等富含矿物质、膳食纤维的食物；在水果方面，建议食用猕猴桃、桃、橘子，以及浆果类的蓝莓、草莓等，因为它们富含抗氧化剂的花青素和多酚类物质，均有利于降低炎症反应。除此，糙米、燕麦、黑米、杂粮面、红豆及绿豆等全谷物与豆类等，均有降低炎症反应的作用。

“提倡饮食清淡，尽量减少烹

调油与食盐的摄入量。”国内医疗专家曾指出，大量研究表明，食盐摄入过多会增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险，而目前我国居民食盐摄入量普遍过多。

“对于抵御疾病，光靠吃‘抗炎食物’是不够的。”受访医生提醒，不要过分青睐某种特定的饮食方式，只有多样化饮食，以及保持健康的生活方式，才是抵御疾病的最好“武器”。当然，要想更好地抗炎，就得尽量改掉熬夜、酗酒、吸烟等不良的生活习惯。

## 门诊连线

### 特应性皮炎： 警惕单一病 变多重威胁

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

“皮肤病又犯了，整晚痒得睡不着”“全身没有多少皮肤是好的，都抓烂了……”近日，海南日报全媒体记者走访海口各大医疗机构观察到，儿童皮肤科门诊中特应性皮炎(AD)患者数量显著增多。

海口市人民医院皮肤科主任王薇强调：“皮肤作为人体最庞大的保护屏障，是人体健康状况的晴雨表，反映着身体内外的微妙变化。”在过去10年间，特应性皮炎已然晋升为皮肤科领域内的“一号疾病”，发病率逐年攀高，尤其在幼童中更为普遍，统计显示，高达85%~90%的确诊患者在5岁之前便显现病症，年龄越小，发病率越高。

这与遗传过敏倾向紧密关联的慢性、反复性特应性皮炎，往往始于婴儿时期的湿疹反复发作，进而演化为特应性皮炎。最新数据显示，我国1~7岁儿童的患病比例高达12.94%，而1岁以下婴儿的比率更是达到了30.48%。一项2022年度青少年皮肤健康调查报告进一步指出，超过一半的受访青少年曾遭受皮肤疾病的困扰，近六成患者因瘙痒难忍而夜不能寐，这对他们日常的学习效率、心理健康产生了深远影响。

“特应性皮炎的本质，是以持续不断的剧烈瘙痒与慢性湿疹状皮疹为标志，其确切病因及作用机制尚待进一步探究。”王薇解释说，多项研究表明，遗传、免疫失调、环境因子、皮肤屏障缺陷及微生物失衡均在特应性皮炎发病过程中扮演重要角色。家族史中若存在特应性皮炎或其他过敏性疾病的记录，则后代罹患该病的风险将大幅提高。

儿童的皮肤结构尚未成熟，较成人而言更加脆弱，加之错误的护理方式或不当膳食，极易诱发特应性皮炎，对其身心健康造成极大伤害。医生提醒广大家长，很多人将特应性皮炎简单归咎为“湿疹”的观念是极其片面的。事实上，婴儿时期常见的湿疹现象，多随年龄增长而自行消退；反之，特应性皮炎则表现出慢性、反复发作的特点，即便步入成年后，也可能持续恶化。

特应性皮炎的患者日常生活中需要注意以下几点：

①**洗浴**：建议患者使用低敏感、无刺激性的洁肤用品，以32℃~37℃的水温进行洗浴，每次5~10分钟，洗浴频率为每日或隔日1次。

②**皮肤屏障功能恢复**：患者应选择适合自身的保湿润肤剂，足量多次使用，尤其在沐浴后立即使用。建议儿童每周至少使用100g，成年人则为250g。

③**环境改善**：避免搔抓、摩擦皮肤，避免穿毛织物，洗衣服尽量少用漂白剂等，尽量保持皮肤干爽，确保适宜的居住温度为18℃~22℃。

④**食物干预**：根据研究，儿童和成年人的常见过敏原食物为牛奶、鸡蛋、小麦、花生等。一旦出现相关症状，建议到医院面诊，完善病史资料及相关检查，以评估食物和疾病的关系。

⑤**精神心理治疗**：通过心理治疗，缓解患儿的焦虑和抑郁情绪，能有效减轻临床症状。鉴于特应性皮炎常作为“皮肤—消化道—呼吸道”过敏链的第一步，倘若初期未能得到有效干预，将显著增加日后并发过敏性鼻炎、哮喘等2型炎症相关疾病的风险。由此可见，早、重开展针对性治疗，不仅能显著缓解瘙痒不适，保障儿童享有高质量睡眠，促进其健康发展，还能有效遏制未来潜在共病的发生，全方位提升患者及其家庭的生活品质。

## 一线药闻

### 冰箱断电后， 存储的药品还能用吗？

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

在台风灾害期间，很多地区断水断电，导致冷藏药品的储存出现问题。停电后是否会影响到药品的储存？又该如何判断药品是否变质呢？海南省人民医院药剂师为大家指点迷津。

药品贮藏条件对保证药品质量至关重要。药品的储存条件规定为阴凉处、暗凉处、冷处和常温四种。阴凉处是指温度不高于20℃，暗凉处是指避光且温度不高于20℃，冷处是指温度在2℃~10℃之间，常温指的是10℃~30℃之间。

一般情况下，温度升高会加速化学反应的发生，因此温度对热敏型药物(如抗生素、生物制品)的影响尤为明显，其中蛋白多肽类药物更为敏感，如胰岛素。

胰岛素注射液是糖尿病患者常用治疗药物，其稳定性受温度、光照等影响，如储存不当，可能会影响胰岛素的质量而降低疗效。在低于0℃的条件下，胰岛素的活性会遭到破坏；一旦温度超过30℃，胰岛素的活性会迅速降低。因此，胰岛素的储存很重要。未开封的胰岛素，应储存在2℃~8℃的环境中，即冰箱冷藏室而不是冷冻室。已开封的普通胰岛素可在室温(10℃~30℃)保存，保存期为开启后1个月内。

有研究表明贮藏温度每升高2℃，药品的有效期就会缩短20%。多数冷藏药品在8℃~25℃条件下可续用6天，25℃~40℃条件下可续用2天，大于40℃则不可使用。任何药品在外观、气味、颜色、性状上出现改变，建议您及时处理，不可再次使用！

## 健康圈

### “海淘药”有风险 家长购买需谨慎

■ 海南日报全媒体记者 徐晗溪

从美国的维生素到德国的止咳剂、日本的感冒药，再到泰国的驱蚊膏，朋友圈里流传的“儿童海淘神药”近年来俨然成了人们海外代购的热门产品。然而，儿童“海淘药”真有那么神奇吗？海南日报全媒体记者就此采访了海口市妇幼保健院儿科主任医师、新生儿科首席专家贾雁平。

#### “神药”常含违禁成分

贾雁平表示，家长们在购买儿童药品时，应首选国内经过国家药监部门批准的药品，避免盲目追求“海淘药”。部分国外药品虽然常被宣传为“原装进口”“纯天然”“疗效超强”，但这些信息我们要仔细甄别。比如，有些感冒药，含有可待因，这种成分已在我国被禁用于18岁以下未成年人；有些止咳药，其主要成分为右美沙芬，虽然有止咳作用，但主要针对干咳的患儿，婴儿过量使用可能导致抑制呼吸。

此外，“海淘药”存在运输和储存风险。贾雁平表示，药品对存储条件要求较高，而“海淘药”通过邮寄途径运输，物流标准不够严格，可能导致药品变质，从而影响到其疗效和安全性。药品

说明书多为外文，家长容易看不懂，可能出现用药不当或用错剂量的情况。而由于这些药品未经过国内药监部门的严格审核，家长一旦发现问题，跨境维权难度极大。

贾雁平建议，家长在选购药品时，需特别注意鉴别药品的合法性。遇到药品内外包装严重破损、漏液、霉变等情况时，应立即弃用。合法药品的包装上印有国药准字号，家长可以通过国家药品监督管理局网站查询该药的准字号和生产企业信息。此外，部分正规药企还会提供防伪标识，确保药品的真实性和安全性。

#### 体质不同，药效有差异

贾雁平还指出，东西方人种的差异也可能导致药效不一，国外药物对我国儿童的适用性存

在不确定性。尤其是小婴儿，器官发育尚不成熟，对药物的吸收和排泄与成人不同，用药需要更加谨慎，甚至要进行个体化的剂量调整。

例如，部分西方药品的剂量标准未必适合我国儿童，特别是3个月以下婴儿，不建议使用布洛芬或对乙酰氨基酚等退烧药，因其可能引发副作用。此外，止咳药、鼻炎药和腹泻药等也要根据儿童的具体情况慎重使用。否则，不仅疗效存疑，还可能带来潜在的健康隐患。

总之，贾雁平认为，家长在为孩子选购药品时，一定要优先选择经过国内药监部门认证的药品，并严格遵循医嘱使用，切勿盲目追求“海淘药”的夸大疗效。“儿童用药应以安全为首要考虑，确保在医生的指导下进行个体化治疗。”



### 相关链接

#### 这些药要慎买！

以下几款热门的儿童“海淘药”已被列入黑名单，家长们应谨慎对待：

- 日本面包超人感冒药**：旧版含有可待因，虽有新版上市，但该药为复方感冒药，成分复杂，儿童使用存在风险。
- 德国小绿叶止咳糖浆**：其主要成分为常春藤叶提取物，虽然是植物成分，但有引发过敏反应和胃肠不适的风险。
- 美国无糖 Delsym 止咳药**：含右美沙芬，可能抑制呼吸，4岁以下儿童禁用。
- 日本无比滴(成人版)**：含有樟脑和薄荷醇，可能导致2岁以下儿童中毒，儿童版也要谨慎使用，2岁以下婴儿不建议使用。
- Burt's bees 小蜜蜂紫草膏**：含紫草叶，口服有肝毒性，且不应在皮肤破损处使用，2岁以下儿童需慎用。(徐晗溪 辑)