

八大菜系、980道菜 最抗炎的居然是它



不同食物不仅有促炎、抗炎之分，功力 也分高下 ,饮食抗炎的前提是选对食物。

近日 ,首都医科大学附属北京世纪坛医院研究人员发表论文 ,对中国八大菜系的营养和膳食炎症指数进行了全面分析。

《生命时报》综合新研究和多位专家观点 ,教你搭配出一日三餐的 消炎菜单 。

八大菜系

川菜最抗炎

很多慢性非传染性疾病与炎症密切相关 ,如肥胖、高脂血症、心血管疾病、糖尿病甚至肿瘤等。了解各地膳食的抗炎、促炎特性 ,有助于在日常饮食中做出更健康的选择。

这项发表在国际期刊《BMC 营养学》上的研究 ,纳入了中国八大菜系、980道菜品 ,其中川菜抗炎菜品占比最多 ,徽菜促炎菜品比例最高。

研究人员详细记录每道菜名称、所用食材及重量、原材料损耗 ,随后参照中国食物成分表、既往文献等 ,汇总了计算膳食炎症指数所需的大部分营养素信息。膳食炎症指数小于 0 ,归为抗炎菜品 ,膳食炎症指数大于 0 ,归为促炎菜品 ;膳食指数等于 0 则属于中性菜品。

结果显示 :八大菜系按纳入菜品的膳食炎症指数由低到高为 :川菜、鲁菜、浙菜、粤菜、湘菜、苏菜、闽菜、徽菜。徽菜中促炎菜品占比最高(63.14%) ,川菜中促炎菜品占比最低(41.9%)。膳食纤维、胡萝卜素、维生素 E 等抗炎营养素在川菜中含量最高。

论文第一作者、首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科主治医师赵文芝博士表示 ,八大菜系的炎症属性明显不同 ,主要受以下因素影响。

烹调用油

川菜常用菜籽油 ,富含单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸 ,均属于抗炎成分 ;而徽菜用油 ,猪油占比大 ,含较多饱和脂肪 ,具有促炎效应。

调料使用

川菜大量使用有抗炎作用的辣椒、花椒、姜等调料。鲁菜中葱、姜、蒜使用量大 ,所含营养素同样有较大抗炎优势 ,使鲁菜成为第二大抗炎菜系。

烹饪方式

炸鱼排、炸龙尾、菊花鱼等徽菜 ,常用油炸 ,用油量大 ,可能使食材产生更多促炎物质。

虽然川菜抗炎出色 ,但也存在短板。很多川菜会同时用动物油(如猪油)和植物油(如菜籽油) ,热量较高 ,建议居家制作只保留植物油 ,以免摄入过多动物脂肪。此外 ,应适当降低辣椒等辛辣调料使用量。

徽菜这一促炎比例较高的菜系 ,可从食材和烹饪方式上改良。一方面 ,减少猪油使用 ,增加菜籽油等健康油脂比例 ,并适当提高花椒、葱、姜、蒜等调料用量。另一方面 ,减少高温烹炸 ,多用清蒸、炖煮等方式。



一座抗炎食物金字塔

如以每日推荐摄入量为单位 ,抗炎食物能垒出一座 金字塔 。

塔基 新鲜蔬果

新鲜蔬果不仅富含膳食纤维、维生素 ,还有多酚类、黄酮类、儿茶酚等抗氧化物质 ,可抑制炎症介质产生 ,降低机体炎症反应。其每日推荐摄入量也是最大的 ,即 一斤蔬半斤果 。

倒数第二层 五谷杂粮

如谷物、糙米、薯类 ,每日推荐摄入量为 200-300 克谷类、50-100 克薯类。

五谷杂粮含有独特的活性成分 ,

比如膳食纤维(葡聚糖、抗性淀粉)可在肠道微生物作用下生成短链脂肪酸 ,具有抗炎作用 ,还可改善肠道内环境 ,降低炎症水平 ;多酚类、植物甾醇也有助于抑制慢性低度炎症。

倒数第三层 各类 蛋白

蛋白质推荐摄入量更少 ,本身也有微弱的促炎作用 ,位于倒数第三层 ,动物性食物每日吃 120-200 克就够了。

蛋白质来源不同 ,抗炎效果也有优劣之分 :加工肉制品是高促炎食物 ,含亚硝基化合物、多环芳烃类等有害物质 ;红肉饱和脂肪酸较多 ,也易诱发炎症 ,但营养价值高 ,可少吃一些 ;禽

类、鸡蛋等蛋类、低脂奶制品是低炎的蛋白来源 ;鱼类和海产品不仅富含优质蛋白 ,同时含有欧米伽 3 脂肪酸 ,具有抗炎特性 ;大豆及其制品 ,脂肪低、富含大豆异黄酮等成分 ,抗炎作用更胜一筹。

塔尖 优质脂肪

我国居民饮食中 ,脂肪最主要来源是烹调油 ,建议适量吃或与橄榄油、亚麻籽油换着吃 ,且每天不超过 25-30 克。

坚果热量较高 ,每周摄入 70 克左右 ,相当于 10 个榛子、七八个巴旦木/开心果、两三个山核桃/碧根果 ,或两矿泉水瓶盖的黑芝麻/奇亚籽。

一日三餐的 消炎菜单

清华大学第一附属医院临床营养科主任、副主任医师崔慎梅表示 ,以我国居民饮食习惯、常见食材为基础 ,参考抗炎食物的 金字塔 ,一日三餐可搭配出 消炎菜单 。

每日主食要混搭

从早餐开始为主食 消炎 ,将每餐或每日主食中的 1/3 换成粗粮 ,如玉米、糙米、红薯、高粱。

蔬菜凑成 彩虹

建议早餐就开始吃蔬菜 ,午餐做到颜色丰富、种类越多越好 ,凑齐 彩

虹色 ,这是抗炎饮食的精髓。比如西红柿的红代表番茄红素 ,胡萝卜等橙黄色蔬菜含有 胡萝卜素 ,绿叶菜中叶绿素、叶黄素含量高 ,紫甘蓝的紫是花青素产生的 ,都能抗炎抗氧化。

蛋白看几条腿

选优质蛋白 ,有个简单的判断方法 :腿越少越健康 ,比如 ,没腿的鱼(鱼肉)比两条腿的鸡鸭(禽肉)好 ,两条腿的比四条腿的牛羊猪(畜肉)好。

三餐可在满足上述原则的基础上自行搭配 ,总体把握 每餐都有主食、

肉、蔬菜 的标准。

举例两个方案

一、早餐可以吃馒头、焯西兰花、煮鸡蛋、一杯牛奶 ,午餐吃二米饭、番茄炖牛肉/杂蔬炒鸡丁、清炒茼蒿 ,晚餐吃杂粮饭、炒虾仁/清蒸鱼、清炒菠菜。

二、早餐吃燕麦粥、芹菜炒肉 ,午餐吃米饭、青红椒炒牛肉、清炒菠菜 ,晚餐吃玉米、炒油菜、白菜炖豆腐 ,两餐间吃点坚果或水果。

(来源 : 生命时报 微信公众号《八大菜系、980 道菜 ,最抗炎的居然是它》)