

# “慢性炎症”怎么防 “抗炎食物”怎么吃 来看这篇详细攻略

近段时间，“慢性炎症”成了大众最为关注的健康话题之一。相比传统意义上因受伤、生病出现的炎症，所谓的“慢性炎症”到底是什么？要怎么预防？所谓的“抗炎食物”真的有用吗？记者梳理了大众对“慢性炎症”最为关心的相关问题，采访了重庆医科大学附属第一医院临床营养科副主任谯敏。

## 什么是长期慢性炎症

谯敏介绍，炎症是人体免疫系统的保护性反应。急性炎症，通常短时间内可消退。比如皮肤擦伤后的红肿热痛、流感时的发烧，都是免疫系统在发挥作用。其典型表现为局部发红、发热、肿胀、疼痛和功能障碍，这是由于炎症区域充血、水肿及炎性介质释放导致的。

与之相对的是慢性低度炎症，它往往持续数月甚至数年，没有明显的红肿热痛的症状，却持续损伤人体细胞和组织。这种炎症多由饮食不当、长期压力、缺乏运动等亚健康状态引发，身体会过量产生炎性细胞因子，打破免疫平衡。

## 可能造成哪些危害呢

身体长期处于炎症中，可能导致DNA损伤和突变，促炎因子还会削弱机体免疫应答，让癌细胞有机可乘，还可能诱发慢性疾病。谯敏介绍，慢性炎症还会加快神经退行性病变的进程，也会影响胰

岛素敏感性，还与关节炎等疾病的进展紧密相关。

同时，身体长期处于慢性炎症中也等于长期处于消耗模式，会呈现出持续疲劳、精神萎靡等亚健康症状。

## 慢性炎症有哪些症状

持续疲劳：即便经过充分休息，仍存在无法缓解的乏力感，这可能是炎症致使身体能量过度消耗的体现。

身体隐痛：关节或肌肉不明原因地隐痛超过一周，这或许是局部慢性炎症的信号。

消化异常：反复出现腹胀、腹泻或便秘的情况，可能与肠道慢性炎症有关。

皮肤问题：长期存在湿疹、痤疮、皮肤发红等状况，往往与炎症反应相关。

睡眠障碍：入睡困难、容易惊醒、睡眠质量欠佳，可能是炎症影响内分泌节律所致。

如果你无法判断身体里是否存在慢性炎症，也可定期到医疗机构进行相关检查。

## 如何预防慢性炎症

### ①“抗炎食物”确实存在

谯敏介绍，被大众广泛提及的“抗炎食物”确实存在，抗炎饮食可通过调节肠道菌群、改善氧化应激等机制降低炎症风险，并且其作用优先级高于运动。

### 哪些是抗炎食物呢？

第一类，彩色蔬果。蓝莓、草莓等浆果类蔬菜，西蓝花、羽衣甘蓝等十字花科蔬菜，胡萝卜、西红柿等深色蔬菜，富含抗氧化剂和多酚类物质，能够有效对抗炎症。

第二类，健康脂肪，每周可食用2次三文鱼等深海鱼，日常适量食用亚麻籽、核桃，补充Omega-3脂肪酸，可发挥抗炎作用。

第三类，全谷物与豆类。用糙米、燕麦、黑米等全谷物替代精制碳水，搭配红豆、鹰嘴豆等杂豆，膳食纤维丰富，可降低炎症标志物。

第四类，天然香辛料。烹饪时加入

姜、蒜、肉桂、姜黄等，它们所含的抗炎成分能增强饮食的抗炎效果。

第五类，抗炎饮品。多饮用白开水和绿茶，绿茶中的茶多酚抗炎效果显著；可适量饮用黑咖啡，但要避免加糖和奶油。

### ②这样运动也能抗炎

谯敏提醒，除了要吃对，坚持运动也能帮助身体对抗慢性炎症。建议每周累计进行150~300分钟的中等强度运动，如快走、慢跑、骑行、游泳等；或者进行75~150分钟的剧烈强度运动，如持续10分钟以上的跑步、快速游泳等。另外，建议每周至少安排2天进行涉及全身大肌肉群的训练，年轻人可选择举哑铃，老年人建议采用自重训练、弹力带抗阻等低风险方式。

此外，每天通勤时，如果采用步行或骑车的方式达45分钟以上，同样能达到相应效果。

不过，运动要注意适度，以次日无明显酸痛、疲劳作为标准。过度高强度运动可能会损伤肌肉，反而诱发急性炎症。

上游新闻-重庆晨报记者 石亭

# 25岁网红追求零碳零脂饮食导致胰腺坏死

## 医生提醒，这些习惯很危险

“每天水煮鸡胸肉、西蓝花、土豆，半年瘦了30斤！”近日，曾在社交平台分享“魔鬼瘦身法”的25岁减肥女博主因突发剧烈腹痛就医，检查结果令人惊出一身冷汗——胰腺已大部分坏死，需立刻手术治疗。相关话题迅速登上热搜。

“减肥博主的重症胰腺炎，可能是长期极端饮食引发胆总管结石，继而堵塞胰管开口导致。”西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨晶提醒，很多人以为“油盐不进”的低碳饮食很健康，殊不知这种极端方式很可能会给消化系统带来致命隐患。

胰腺是消化系统的核心器官，其分泌的胰液需通过胰管进入十二指肠，一旦胆

总管被结石堵塞，胰液无法顺利排出，就会在胰腺内部反流、激活，进而“自我消化”引发胰腺炎。

“胆汁由肝脏分泌后储存在胆囊里，而脂肪是刺激胆囊收缩、排出胆汁的信号。”杨晶解释，这位减肥女博主平时几乎很少摄入油脂，胆囊长期缺乏收缩刺激，胆汁就会一直淤积在胆囊内。时间一长，胆汁中的水分不断被吸收，胆色素、胆固醇等成分比例失调，就会逐渐析出形成结石。而这些结石一旦脱落进入胆总管，就可能引发堵塞，最终诱发胰腺炎。

类似故事并非个例。杨晶就曾接诊过一名50多岁长期吃素的女子，同样也是因胆管结石堵塞引发的胰腺炎。“那位

女患者不仅不碰荤油，就连植物油都很少吃，最终引发了较为严重的胰腺损伤。”

其实，胆囊就像一个精密的平衡大师，吃得素或太油都会打破平衡引发问题。“若长期大量摄入高脂肪食物，如油炸食品、肥肉等，胆囊就会通过频繁、剧烈收缩来排出胆汁帮助消化。”杨晶说，这种习惯也会使胆汁中胆固醇含量升高，同样可能析出形成结石。这种结石多为胆固醇结石，与极端低脂饮食形成的结石虽类型不同，但危害不相上下。

“这位减肥女博主的就医经历给广大追求以瘦为美的年轻人敲响了警钟。”杨晶强调，瘦身应遵循科学方式，而非盲目戒断某类营养素。脂肪是人体必需的营

养素，有参与激素合成、维生素吸收等重要生理功能，完全戒断对身体有害无益。

在日常生活中该如何保护我们的胰腺与胆囊？

要注意营养均衡，避免暴饮暴食或长期单一饮食；每天要保证适量的优质蛋白摄入，如蛋白、牛肉、鱼类等；脂肪也是必不可少的，如5~10克植物油、1个鸡蛋黄或少量坚果。另外，烹饪方式以蒸、煮、炖为主，尽量避免油炸、烧烤等重油做法。

若突然遭遇中上腹剧烈疼痛，且伴有恶心、呕吐、发热等症状，请及时就医，这很可能是胰腺炎的典型表现，处理不当会导致严重后果。

据潮新闻

刊登 13018333716 15023163856  
热线 023-65909440  
重庆 证件遗失 房屋转让 环评公示 劳动仲裁 法院公告 招标投标 各类 各地 注销减资 公告声明 债权债务 转让 广告 招租 招租 招租

竞争性比选结果公示  
为落实《重庆市公共资源交易条例》有关规定，根据《重庆市公共资源交易竞争性比选办法》相关规定，现就竞争性比选结果公示如下：  
一、项目名称：重庆江北新区...  
二、项目编号：...  
三、比选结果：...  
四、其他事项：...

重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告  
公告 2025年12月11日  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：为依法处理劳动争议，维护当事人合法权益，根据《劳动争议调解仲裁法》相关规定，现就本会受理劳动争议案件的范围、管辖、仲裁程序等事项公告如下：  
一、受理范围：...  
二、管辖：...  
三、仲裁程序：...  
四、其他事项：...

公告 2025年12月11日  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：为依法处理劳动争议，维护当事人合法权益，根据《劳动争议调解仲裁法》相关规定，现就本会受理劳动争议案件的范围、管辖、仲裁程序等事项公告如下：  
一、受理范围：...  
二、管辖：...  
三、仲裁程序：...  
四、其他事项：...

公告 2025年12月11日  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：为依法处理劳动争议，维护当事人合法权益，根据《劳动争议调解仲裁法》相关规定，现就本会受理劳动争议案件的范围、管辖、仲裁程序等事项公告如下：  
一、受理范围：...  
二、管辖：...  
三、仲裁程序：...  
四、其他事项：...

公告 2025年12月11日  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：为依法处理劳动争议，维护当事人合法权益，根据《劳动争议调解仲裁法》相关规定，现就本会受理劳动争议案件的范围、管辖、仲裁程序等事项公告如下：  
一、受理范围：...  
二、管辖：...  
三、仲裁程序：...  
四、其他事项：...

公告 2025年12月11日  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：为依法处理劳动争议，维护当事人合法权益，根据《劳动争议调解仲裁法》相关规定，现就本会受理劳动争议案件的范围、管辖、仲裁程序等事项公告如下：  
一、受理范围：...  
二、管辖：...  
三、仲裁程序：...  
四、其他事项：...

公告 2025年12月11日  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：为依法处理劳动争议，维护当事人合法权益，根据《劳动争议调解仲裁法》相关规定，现就本会受理劳动争议案件的范围、管辖、仲裁程序等事项公告如下：  
一、受理范围：...  
二、管辖：...  
三、仲裁程序：...  
四、其他事项：...

公告 2025年12月11日  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：为依法处理劳动争议，维护当事人合法权益，根据《劳动争议调解仲裁法》相关规定，现就本会受理劳动争议案件的范围、管辖、仲裁程序等事项公告如下：  
一、受理范围：...  
二、管辖：...  
三、仲裁程序：...  
四、其他事项：...

公告 2025年12月11日  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：为依法处理劳动争议，维护当事人合法权益，根据《劳动争议调解仲裁法》相关规定，现就本会受理劳动争议案件的范围、管辖、仲裁程序等事项公告如下：  
一、受理范围：...  
二、管辖：...  
三、仲裁程序：...  
四、其他事项：...

公告 2025年12月11日  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：为依法处理劳动争议，维护当事人合法权益，根据《劳动争议调解仲裁法》相关规定，现就本会受理劳动争议案件的范围、管辖、仲裁程序等事项公告如下：  
一、受理范围：...  
二、管辖：...  
三、仲裁程序：...  
四、其他事项：...

公告 2025年12月11日  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：为依法处理劳动争议，维护当事人合法权益，根据《劳动争议调解仲裁法》相关规定，现就本会受理劳动争议案件的范围、管辖、仲裁程序等事项公告如下：  
一、受理范围：...  
二、管辖：...  
三、仲裁程序：...  
四、其他事项：...