

抗炎饮食怎么吃？推荐这种饮食模式



最近，“抗炎饮食”的说法正在流行，以往人们较为陌生的“抗炎饮食”、“促炎饮食”成了当下的热门词汇。

那么，炎症对健康危害有多大？真的有吃了会促进炎症反应的食物吗？真正的抗炎饮食又该怎么吃？

什么是“炎症”？

抗炎饮食中的“炎症”和我们平时说的“发炎”并不是一回事，我们平时说的发炎多为受伤以后的细菌感染导致的，是免疫系统为了保护身体而出现的急性炎症反应。

而最近正在流行的“抗炎饮食”是指

体内的炎症环境，是人体内可能存在的慢性炎症，与人体C-反应蛋白和白介素的变化相关。

持续性的慢性炎症会对身体造成伤害，促进癌症的发生。比如：吸烟-气管炎-肺癌、胃炎-胃癌、慢性溃疡性结肠炎-结肠癌、肝炎-肝癌等。

特别是对于老年人，炎症衰老过程中的促炎反应还会增加阿尔兹海默症、帕金森病、动脉粥样硬化、心脏病、肌肉衰减等风险。如果本身就已经患有慢性疾病，慢性炎症的影响会更加不利。

虽然慢性炎症会诱导癌症的发生，也

会危害老年人的健康，但日常生活中的生活习惯和饮食模式都能在某种程度上控制炎症的发展。

哪些因素会促进炎症的发生？

要想健康，认识和避免促炎食物首当其冲。按照膳食炎症指数评分方法来看，以下5种食物都属于促炎食物：

- ①红肉：包括我们常吃的猪牛羊肉，摄入过多的红肉会促进身体炎症反应的发生，还会增加患2型糖尿病、结肠直肠癌以及肥胖的风险。有Meta分析发现：每天增加畜肉摄入100克，结肠直肠癌发病风险会增加36%。
 - ②加工肉类：肉类食品在加工生产过程中会产生包括N-亚硝基化合物、多环芳烃类和杂环胺类在内的大量有害物质，过量食用会提高人体的氧化应激水平，产生炎症反应，最终诱发癌症，比如烟熏肉、烤肉、火腿、香肠、培根等。
 - ③高碳水化合物食物：摄入过多会刺激炎症分子的表达，比如精细的主食以及含糖较高的食物。
 - ④高盐饮食：食盐摄入量过高不仅是高血压的危险因素，还会刺激炎症反应，对靶器官造成损害，比如烹调盐放的过多、常吃盐渍肉、咸菜。
 - ⑤反式脂肪酸：与较高水平的炎症标记物比如C反应蛋白有关，经常摄入含有反式脂肪酸的食物也会促进炎症的发生，比如含有起酥油的面包、含有植脂末的奶茶、含有代可可脂的巧克力、含有人造奶油的蛋糕等。
- 另外，不良的生活习惯比如吸烟、饮

酒，也是促进炎症发生的主要因素。

想“抗炎”，要摄入哪些营养？

- ①茶多酚：茶多酚成分具有抗氧化、抗炎、抗肿瘤等多种生理功能，推荐选绿茶。
 - ②膳食纤维：可与致癌物结合，改善肠道健康，刺激肠道产生短链脂肪酸，预防结肠癌。有数据显示：如果每天从食物中摄取10g膳食纤维，可使患结肠癌的危险性下降10%。
 - ③n-3脂肪酸：可通过影响花生四烯酸的代谢、提高细胞膜EPA和DHA脂肪酸的比例抑制炎症因子转录、代谢生成消炎的衍生物等途径起到抗炎的作用。
 - ④维生素C：具有抗氧化作用，降低炎症对细胞的危害。
 - ⑤维生素D：可通过抑制炎症过程减缓癌症的进化，建议老年人每天补充15微克维生素D制剂。
- 另外，要想更好的抗炎，还需要避免肥胖，肥胖可导致代谢紊乱，出现慢性炎症影响内分泌，升高人体C-反应蛋白。
- 判断是否肥胖可用：BMI=体重(kg)/身高(m)²**
- 年轻人建议将BMI控制在18.5~23.9kg/m²，老年人建议BMI控制在20~26.9kg/m²。
- 推荐这种饮食模式**
- 饮食对身体免疫具有调节作用，研究显示地中海膳食模式可降低人群体内炎症分子的表达水平，有利于抗炎。结合《中国居民膳食指南》，建议这样吃：
- ①主食：全谷物为主，比如糙米、燕麦、玉米、鹰嘴豆等，不过老年人胃肠功能较弱，建议粗细搭配，用全谷物替代

- 1/3~1/2的白米。
- ②新鲜蔬果：可以补充维生素C。建议每餐吃1.5~2个拳头熟的蔬菜，多选深色蔬菜，因为这部分蔬菜大多含有黄酮类化合物比如芹菜素、橙皮素、槲皮素等，具有抗氧化、抗炎的作用，可以选择芹菜、芥菜、紫甘蓝等。
- 水果吃约4个拳头的量，可优先选择低GI的水果，比如草莓、樱桃、桃、橘子、柚子、苹果、猕猴桃，放在两餐之间做加餐。
- ③水产品：肉类多选择鱼虾贝类，不仅富含n-3不饱和脂肪酸有利于抗炎，还可降低心血管疾病风险。建议每周至少吃2次鱼，每次1个手掌心大小，常见的鱼可选择：鲈鱼、鳊鱼、鲑鱼、大虾等。
- ④畜禽肉、鸡蛋、奶类：每天1个鸡蛋、50克左右的畜禽肉（约为3个手指大小）、300~500毫升牛奶或无糖酸奶或30~50克低盐奶酪。
- ⑤豆类：推荐每天吃25克大豆对应的豆制品，比如5个麻将块大小的北豆腐、1个拳头豆腐丝。
- ⑥坚果：建议每天10克，比如七八个腰果、杏仁、开心果等。不过，老年人牙口不太好的建议将坚果弄碎后再吃，避免呛咳。
- ⑦烹调油：以橄榄油为主，有利于降低胆固醇、降血脂。每天控制在25~30克为宜，喝汤的瓷勺1勺约为10克，每人每天最多3勺。
- ⑧多喝水：男性至少每天喝1700毫升，女性1500毫升。

新华网

手机充电接口或将迎来“大一统”

目前我国融合快充工作取得了一定的成效，但仍面临巨大的挑战。融合快充行业应该重视标准的制定。加大标准与认证的推广实施力度，提升技术研发实力，掌握接口与快充技术，是我国推进快速充电设备统一的有效方法。

——梁宇彤 广东省连接器协会秘书长、广东省电线电缆行业协会副秘书长

苹果15 (iPhone15) 或配备USB-C充电接口的消息再上热搜。目前全球有两种主流充电接口，安卓平台已基本完成USB-C接口的统一，而苹果是唯一坚持用闪电 (Lightning) 接口的手机品牌。

全球统一充电接口是否可行？充电接口的统一，是否意味着我们可以用一个充电头、一根充电线解决全部移动智能设备的快速充电 (以下简称快充) 问题？距离实现这个目标，我们还有多远的路要走？3月1日，科技日报记者就此采访了有关专家。

小接口掀起配件市场“风暴”

2022年10月，欧洲理事会批准“在欧盟范围内统一充电接口”法案，规定自2024年起在欧盟范围内销售的手机、平板、数码相机等电子设备必须统一使用USB-C接口。

“根据欧盟这一新规，苹果Lightning接口将不再适用于欧盟的电子设备市场。”中关村信息消费联盟理事长项立刚对科技日报记者表示，iPhone15接口的改动意味着，苹果手机将向通用化进一步转型。但不排除今年秋季可能发布的iPhone15系列推出“欧盟特供版”产品，或通过加速推进无线充电避开接口限制。

项立刚表示，统一充电接口为USB-C，每年将减少数千吨的电子垃圾，还能促进充电器的再利用。

广东省连接器协会秘书长、广东省电线电缆行业协会副秘书长梁宇彤表示，苹果Lightning接口相比USB-C接口，存在传输速率慢、快充速度不尽如人意、设备兼容性差等突出问题。而USB-C自2015年推出以来，已成为全球主流手机、消费类电子产品、个人计算机等厂商的首选接口，具有体积小、可正反插、传输快、信号能力强、兼容性好等优势。

具体来说，苹果Lightning接口虽然支持正反插，但只有8个针脚工作，且能承受的最大电流只有3安培 (A)，充电功率上限为33瓦特 (W)。而目前市场上风头正劲的氮化镓充电器，充电功率达到40~120W。

梁宇彤介绍，移动设备充电接口不统一，首先为消费者带来困扰和不便。其次，由于苹果Lightning接口数据标准不公开，企业在苹果公司的授权下生产，生产企业自主性低，产品透明度低。最后，我国对这类数据线产品的质量监管无从下手，属于质量监管盲区。

如果苹果手机换成USB-C接口，原先Lightning接口的MFI体系是否也会失效？

“智能设备充电接口统一在技术上是完全可行的。”梁宇彤表示，行业普遍认为，苹果手机数据线的MFI认证每年为其带来丰厚利润，如果充电产品都可以通用，必然影响苹果的配件销售。

据估算，苹果公司每年依靠“独树一帜”的Lightning充电线和MFI认证可赚几十亿美元。

项立刚认为，苹果大概率会将MFI芯片与USB-C结合在一起，做USB-C认证芯片。如果手机能达到全速充电状态，仍需购买原装或者取得授权的第三方充电配件。“接口可以统一，但要加

上一把锁，以防止其他USB-C充电线适配苹果产品。”

私有协议让统一充电器变难

据悉，即便充电接口统一，快充协议的区别也使一个充电头、一根充电线为全部电子设备快充的实现变得困难重重。

记者前往小米线下门店了解到，小米13Pro的快充协议显示充电功率为120W，仅需19分钟即可充满。当用这款手机的充电器为vivo、OPPO等其他品牌手机充电时，那么至少1小时才能充满。

梁宇彤指出，同样采用USB-C充电接口，各企业快充技术还存在不互通、不兼容的问题，比如OPPO手机快充功率为100W，而小米手机用这套充电器可能只能达到10W的慢充功率。究其原因，是近年来各品牌厂商百花齐放，形成了多种快充标准和协议。

比如华为采用SC/FCP快充技术，其中FCP协议采用“高压型小电流”方案，SCP协议则采用“低压大电流”方案。而vivo采用FlashCharge快充技术，通过更高的充电功率实现较短的充电时间。

“由于各家充电器和充电线都是独立研发，从充电技术到零部件都不一样，因此各大手机品牌都推出了自家的私有协议，最终导致充电协议互不兼容。”梁宇彤说，当使用其他品牌充电器时，都只能进行小功率充电，严重影响用户快充体验，同时增加了产业链上下游研发风险与成本。

“快充协议不兼容，意味着要想获得手机厂商标定的快充效果，就要使用特定的充电头以及数据线。”项立刚对记者表示，这造成现在用户更换设备后，原有充电头、数据线大多闲置，造成巨大浪费。“有必要统一快充协议，实现各厂商之间快充的兼容。”他强调。

项立刚建议，推动行业的绿色转型，必须要加快统一充电接口标准和快充技术、快充标准的步伐，加快建设废弃充电器回收再利用体系。

手机跨品牌快充加速普及

记者了解到，我国正在加速推进融合快充方面的工作，在各方努力下已经取得阶段性成果。

梁宇彤介绍，我国制定的2022版融合快充认证标准 (UFCS) 已经发布，第一批15种快速充电器产品获得融合快充认证，覆盖了手机、充电器、快充芯片三大类。

据悉，UFCS是由信通院、华为、OPPO、vivo、小米牵头，联合多家终端企业和产业界共同完成的新一代融合快充协议，旨在解决目前市面上快充标准复杂多变、互不兼容的问题。

“UFCS融合快充协议成为通用的快充标准，能够帮助实现快充市场大一统。”梁宇彤说，作为我国主导的快速充电技术规范，UFCS拥有更高的性能上限与兼容性，目的是实现跨品牌大功率快充。

科技日报记者在华为、小米线下门店了解到，作为通过融合快充认证的充电器，目前华为P0013型开关适配器、小米MDY-14-ET电源适配器等，已经上市零售或作为电子产品配套出售。

梁宇彤指出，UFCS融合快充正在加速普及到用户层面，让跨品牌大功率快充变成可能，相信未来越来越多的快速充电器产品能加入融合快充的阵营。

“目前我国融合快充工作取得了一定的成效，但仍面临巨大的挑战。”梁宇彤建议，融合快充行业应该重视标准的制定，“加大标准与认证的推广实施力度，提升技术研发实力，掌握接口与快充技术，是我国推进快速充电设备统一的有效方法。”

科技日报

用生物玻璃水凝胶 治疗口腔黏膜慢性疾病

口腔黏膜下纤维性变 (OSF) 是一种慢性、进行性、具有癌变倾向的口腔黏膜疾病，已被世界卫生组织列为癌前状态。针对OSF现有治疗方式效果有限且副作用较多的临床困境，空军军医大学口腔医院焦凯教授课题组联合中国科学院常州教授课题组，首次提出应用生物玻璃水凝胶，治疗口腔黏膜慢性疾病的策略。近日，相关研究论文发表于《生物材料科学报》，为临床治疗和阻断OSF进展提供了新策略。

研究证实，OSF的发生与咀嚼槟榔直接相关。论文第一作者、空军军医大学口腔医院郭振兴博士介绍，在我国，OSF主要发生于湖南、海南和台湾等地区，但随着槟榔产业的不断扩张、网络宣传和物流的急速发展，OSF患者已逐渐呈现全国化、年轻化的发展趋势，治疗OSF所消耗的医疗卫生资源也逐年增长，OSF已经成为重要的社会公共卫生问题。OSF患者主要表现为口腔黏膜苍白、变硬、进食刺激性疼痛、进行性张口受限及吞咽困难等，重症者可发展为口腔癌，危及生命。OSF目前的临床治疗手段主要是局部黏膜下激素注射等。一旦OSF发生癌变，手术切除癌变组织是唯一的治疗手段，但手术后会形成颌面部组织畸形乃至缺损，严重影响患者身心健康。

针对这些问题，该联合课题组通过使用生物玻璃 (BG) 与透明质酸钠 (HA) 成功构建出可注射的生物玻璃水凝胶，用于治疗槟榔碱诱导的大鼠OSF动物模型。研究人员发现生物玻璃水凝胶可显著缓解OSF大鼠张口受限和黏膜苍白、硬化等症状，同时调节局部炎症反应，抑制胶原沉积，促进血管生成，修复受损的黏膜上皮组织，从而显著逆转OSF黏膜病理表现。

科技日报

营口市站前区人民法院向社会公布执行案件失信被执行人名单(第315期)

自然人

- | | | | | |
|---|---|--|---|---|
| 1. 郭艳秋,女,住辽宁省大石桥市沟沿镇阎家村04号6-1-1,身份证号码:2108821986****1521,执行案号:(2020)辽0802执1284号 | 鱼圈区芦屯镇官屯村4号386,身份证号码:2108811986****1886,执行案号:(2020)辽0802执1283号 | 2108021973****2076,执行案号:(2020)辽0802执1370号 | 658号 | 18. 赵久威,男,住辽宁省营口市站前区校园里6号37,身份证号码:2108111968****1515,执行案号:(2020)辽0802执1059号 |
| 2. 魏星,男,住辽宁省营口市西市区西环西里23号1-2-5,身份证号码:2108031990****2519,执行案号:(2020)辽0802执1446号 | 6. 张盛海,男,住辽宁省营口市鲅鱼圈区芦屯镇官屯村4号333,身份证号码:2108241964****1837,执行案号:(2020)辽0802执1281号 | 10. 吴彬,男,住辽宁省大石桥市沟沿镇阎家村04号6-1-1,身份证号码:2108821984****1511,执行案号:(2020)辽0802执1284号 | (2020)辽0802执1470号 | 19. 陈晓红,女,住红岸街道火力二委4号楼2单元502室,身份证号码:2302061968****0721,执行案号:(2020)辽0802执1001号 |
| 3. 林秀丽,女,住辽宁省盖州市陈屯镇黄哨村8号105,身份证号码:2108241978****4521,执行案号:(2020)辽0802执1282号 | 7. 耿永山,男,住辽宁省营口市站前区光明南里2号23,身份证号码:2108241964****6115,执行案号:(2020)辽0802执733号 | 11. 谭丽华,女,住辽宁省营口市鲅鱼圈区新港街39号1-4-1,身份证号码:2108041968****104X,执行案号:(2020)辽0802执1262号 | 15. 王秋实,男,住铁力镇宏伟社区一组,身份证号码:2390051985****2816,执行案号:(2020)辽0802执1577号 | 20. 林昊,男,住辽宁省营口市站前区艺林路9号1-2-4,身份证号码:2108031963****0517,执行案号:(2020)辽0802执1470号 |
| 4. 李伟,男,住红岸街道火力二委4号楼2单元502室,身份证号码:2302061967****0531,执行案号:(2020)辽0802执1001号 | 8. 刘宝开,男,住辽宁省营口市西市区桃园里7号26,身份证号码:2108031954****0517,执行案号:(2020)辽0802执1087号 | 12. 苑忠山,男,住辽宁省营口市老边区宁园里20号182,身份证号码:2108111965****1015,执行案号:(2020)辽0802执1583号 | (2020)辽0802执1087号 | |
| 5. 张晓玲,女,住辽宁省营口市鲅 | 9. 何壮,男,住辽宁省营口市站前区东晶里150号,身份证号码: | 13. 郑立喜,男,住赵圈河镇园林村0376,身份证号码:2111211979****323X,执行案号:(2020)辽0802执 | 17. 苏铁威,男,住辽宁省营口市西市区新华路南44号19,身份证号码:2108021976****2030,执行案号:(2020)辽0802执1089号 | |

