

健康



第6招 多用香料添美味

香料如薑及咖喱，都含很多抗氧化元素，因它們是濃縮的植物性食物，曬乾後再磨成粉，故抗氧化成分高。香料中如薑黃粉、胡椒、蒜、薄荷、肉桂等含高抗氧化物質。故陳勁芝建議我們應多用香料為食物添美味，代替鹽、豉油、糖等。

第7招 適量酒精



哈佛大學研究發現，少量酒精或可減低發炎指數。「當然不建議多飲酒，而是適量，即男士每日以兩份為限，女士以一份為限。」
一份酒精即360毫升啤酒，150毫升葡萄酒或45毫升烈酒。
不過陳勁芝提醒，要在不影響自己的血液數據下飲用酒精，如本身三酸甘油酯高，就更要小心酒精攝取量（酒精是其中一個提高三酸甘油酯的重要因素）。如平日不飲酒的，毋須特別去飲酒。

第3招 每周有果仁

果仁含多種抗氧化物質及高比例單元不飽和脂肪酸，能發炎又能保護心血管，所以每星期都應最少吃一次果仁，每次以少量為限，即約一安士，作為餐間小吃，不但有飽肚感（含豐富纖維），亦可維持新陳代謝。

「果仁中，首選杏仁，核桃（walnut）及胡桃（Pecan），有大量研究證明其對預防心血管病的效用。」陳說。



第4招 天天吃蔬果

「我們知道蔬菜及水果含有許多抗氧化物質，部分更可以抗炎，故每日一定要有蔬果，建議每日最少兩份生果加四份蔬菜，並選多種顏色及類別以達致營養均衡。但要注意的是生果中糖分較高，故不應吃太多，亦不應短時間大量進食，以免引起血糖波動。」陳勁芝說



第5招 與「黑朱」交朋友

朱古力由可可豆製成，可可豆含大量抗氧化元素，故愛吃朱古力的你可適量食用。不過，這裏所指的朱古力，是指黑朱古力，即至少含七成或以上可可成分。

「可可是一種高效抗氧化物質，有研究指可以減慢啟動炎症訊號。」陳說。

如不太喜歡吃黑朱古力，亦可以朱古力飲品代替，即純朱古力粉加水加少量牛奶及代糖。

盒裝朱古力奶是否有同樣功效？陳說：「朱古力奶只含少量朱古力成分，只是朱古力味牛奶飲品而非朱古力。」



7招 防 炎 抗 百 病

「為何我要發炎？」如果閣下手腳無損無爛，沒被細菌侵襲，身體沒有發炎，或許你會這樣問。

事實是，任何病症或身體變異，都可能由炎症開始。所以，今日做好發炎工作，從飲食中提高抗炎能力，不但心血管病、腦血管病，連癌症風險亦可減低。



第1招 親脂肪十深海魚

飽和脂肪及反式脂肪容易引發炎症，故一定要減少。相反，不飽和脂肪卻有抗炎作用，特別是奧米加三脂肪酸。故大家發炎第一件事，可以將平日的食用油轉為橄欖油、芥花籽油；肥肉類如排骨、雞翼改為魚類。

而在發炎功效中，奧米加三脂肪酸最有出色的表現，所以大家應每星期最少吃兩至三次深海魚，如三文魚、吞拿魚、沙甸魚等。

「部分研究發現，飲食中多奧米加六而少奧米加三，較容易有炎症問題。一般人飲食中有大量奧米加六，極少奧米加三，故大家應將深海魚類納入日常飲食中。素食者可選亞麻籽或核桃。」陳勁芝說。

第2招 全麥類代替精製澱粉質

大量進食精製的澱粉質食物容易引發炎症出現，因進食後令血糖波動大，當身體的血糖值高時，炎症指數亦高。精製澱粉質食物如白麵包、白飯、炸薯條、甜品等應少吃。

「所以，我們應多吃全麥類食物，如全麥麵包、全麥餅乾、糙米飯等。我建議每日最少有一次全麥食物，代替精製澱粉質，無論是小吃或正餐。」陳說。



營 養師陳勁芝說，我們平時受傷或被病菌侵襲後會發炎，是因為身體啟動抗病機制對抗外來細菌或病毒侵襲，修復受損部位。「但如果長期有某些位置發炎，不是指傷口，不是皮膚表面，而是內在的，如心血管和腦血管，持續出現低度的慢性炎症，可能引致日後心臟病發或腦中風。」她舉例，心血管的粥樣硬化某程度是發炎結果。

「血管堵塞與炎症指數有關，故心血管病患者需要驗發炎指數（hsCRP）；另外癌症亦與慢性發炎有關，而很多慢性疾病，亦與發炎息息相關。」陳勁芝說。

為何我們會無端端發炎？陳勁芝說：「當然不會無端發炎，一定有誘因，如吸煙，沒有做運動等。而高脂肪飲食、精製澱粉質等，肥胖症特別是中央肥胖，都會引致身體有較多發炎荷爾蒙。」

因此發炎飲食研究，得出以下七招。



美國註冊營養師 陳勁芝

總結

你或許會問，以上發炎飲食有效用嗎？陳勁芝說，目前研究數據並未能百分百肯定有效，但以上每一招都有相當充足數據，特別是奧米加三、飽和脂肪及精製澱粉質與炎症的關係。

那麼，我們是否要每天吃薑、飲酒、吃朱古力呢？陳說，不應看單一食物，應該以調整整體飲食習慣來看。上述食物內容全是健康飲食的重要元素，剔除壞脂肪及精製食物，某程度可幫助減肥。

所以陳勁芝總結，不是因為現時有發炎才要發炎飲食，這是一種飲食態度，從今天起就要養成。