

抗炎症飲食

Anti-inflammatory Diet

慢性炎症能增加患上癌症，糖尿病，關節炎，抑鬱症，心臟病，中風，甚至阿滋海默症的風險。雖然我們不能夠改變自己的遺傳傾向，但是我們能夠改變生活和飲食習慣來降低患上這些疾病的風險。

一般美國人的飲食包含太多含有奧米加 6 脂肪酸的食物（例如：加工食品和快餐），而太少含有奧米加 3 脂肪酸的食物（例如：深海魚）。這種不平衡能引發炎症。相反，多進食植物類食物可能會減少炎症，因這類食物含有對身體有益的植物化學物質。除此之外，有充足的睡眠和運動，保持健康的體重，對於減少發炎亦相當重要。



抗炎症飲食的原則：

- 多進食水果和蔬菜類
- 多進食全穀類食物，例如糙米，燕麥，和全麥食品
- 進食含有豐富奧米加 3 脂肪酸的食物，例如三文魚，沙甸魚和核桃
- 選擇低脂蛋白質類，例如雞肉和火雞肉
- 多放些香料，例如薑和咖哩粉
- 減少進食飽和脂肪和反式脂肪，例如動物油和油炸食物
- 少進食紅肉和全脂奶製品
- 限制精製碳水化合物，例如白麵包和白飯
- 限制或避免經過加工的食物

如欲獲得更多關於炎症和飲食的資訊，請瀏覽：

<http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation>