



早餐：嘗試藍莓燕麥粥，或在乳酪加入堅果和亞麻籽。

午餐：做一份橄欖油綠色蔬菜沙律，再加上三文魚或其他深海魚。

晚餐：在菜式加入香辛料，如用薑黃炒蔬菜，搭配一份全穀物主食，如藜麥或糙米。

零食：吃堅果或種子，或來一杯生薑的溫熱飲品。

慢慢地你會發現，這些食物除讓你感覺身體輕鬆，更重要的是，它們正在悄悄地「滅火」，調節體內的炎症，保持健康狀態。



抗炎飲食的常見誤區

當你聽到「抗炎飲食」時，腦海中可能浮現出各種健康食材的畫面：五彩斑斕的蔬菜、鮮美的三文魚、橄欖油……這些的確是抗炎飲食的核心組成部分。然而，隨着抗炎飲食的流行，很多人在實踐中也容易走入誤區。誤以為吃了一兩樣「抗炎食物」就能立刻擺脫慢性炎症，或者盲目跟風，誤入「健康雷區」。

接下來，將揭示一些常見的抗炎飲食誤區，幫助你避開這些「坑」，讓你真正理解並科學地選擇抗炎飲食，獲得長久的健康益處。

誤區一：只要吃抗炎食物，想怎麼吃都行

很多人誤以為，只要是抗炎食物，如牛油果、堅果、橄欖油等，就可以不限量地吃。你可能會想：「抗炎食物吃得愈多愈好。」

其實，即使再健康的食物，也需要控制攝入量。舉個例子，牛油果和堅果雖然富含健康脂肪，但它們的能量也非常高。如果你每天吃大量的牛油果和堅果，攝入過多的能量反而可能引發體重增加，導致更多的炎症——體內脂肪細胞愈多，它們分泌的炎症因子也愈多。

正確做法：適量攝入抗炎食物，控制整體能量的攝入。每頓飯可以選擇少量堅果作為零食，半顆牛油果搭配其他食材，而不是吃一整顆。

誤區二：只關注「超級食物」，忽略整體飲食結構

抗炎飲食中的某些「超級食物」常常被推上風口浪尖，如薑黃、藍莓、三文魚等。很多人以為，只要吃了這些食物就能大幅度降低炎症反應，便瘋狂地往餐盤裏加藍莓、薑黃粉，卻忽略了整個飲食結構的平衡。

抗炎飲食並不只是一兩種「超級食物」的功勞。就好比一支足球隊，光有一個超級球星還不夠，必須每個球員都表現優秀且互相合作才能贏球。同樣，抗炎飲食強調的是整體的飲食結構——多種健康食物的組合搭配，而不是單靠某幾樣食物來撐起健康的大旗。

正確做法：平衡飲食，確保多種抗炎食物的合理搭配。均衡攝入蔬菜、全穀物、富含健康脂肪和優質蛋白的食物，避免過度依賴某幾種「超級食物」。



誤區三：抗炎飲食只是一種短期的飲食模式

有些人認為抗炎飲食是短期的「療法」，就像生病時吃藥一樣，病好了就不吃了。其實，抗炎飲食並不是一個短期的飲食計劃，而是一種長期的生活方式。

慢性炎症往往是由於長期不良飲食和錯誤的生活習慣累積而成，所以僅執行幾天抗炎飲食並不會立刻扭轉局面。你可以把抗炎飲食想像成身體的「維修工」，它需要持續不斷地幫助修復那些受損的細胞、降低體內的炎症反應。突然中斷抗炎飲食，就像讓維修工在修理進行到一半時離開，身體的健康恢復過程自然也會因此半途而廢。

正確做法：將抗炎飲食融入日常生活，作為長期的健康策略，而不是短期的「快修方案」。

誤區四：只要是素食就是抗炎飲食

有些人認為，素食等同於抗炎飲食，覺得只要少吃肉，多吃素，炎症自然就會減少。雖然多吃蔬菜確實有益於抗炎，但這不代表所有素食都是抗炎飲食。

事實上，許多加工素食，比如某些素食漢堡、素食零食等，由於經過深加工，含有大量的精製碳水化合物和不健康的脂肪。這類食物不僅不能減少炎症，還可能增加體內的炎症反應。而且，有些素食者可能會忽略健康脂肪和優質蛋白的攝入，導致飲食結構失衡。

正確做法：在選擇素食時，盡量選擇天然、未加工的完整食物，如豆類、堅果、蔬菜等，同時注意補充健康脂肪和蛋白質。這裏的「完整」指的是食物本身的樣子，而不是深加工後的食物。

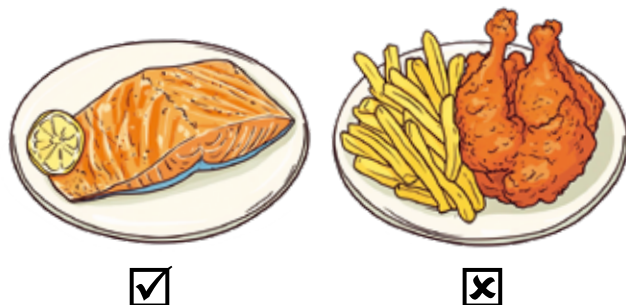
誤區五：把所有脂肪當作「敵人」

說到炎症，很多人認為脂肪不好，會想盡辦法減少脂肪的攝入。但實際上，並不是所有脂肪都會促使炎症產生。很多健康脂肪，如 ω -3 脂肪酸和單不飽和脂肪酸，實際上對身體有強大的抗炎作用。

深海魚類、橄欖油、牛油果等食物中富含的脂肪不僅不會增加炎症反應，還能有效幫助調節體內炎症反應。而一些反式脂肪、過量的飽和脂肪確實會促進炎症，如加工食品中的氫化油、炸薯條和甜點中的反式脂肪，這些才是我們需要警惕的「壞脂肪」。

正確做法：選擇健康脂肪。橄欖油、堅果、牛油果等中的脂肪都是抗炎的好幫手，避免食用快餐和加工食品中的反式脂肪。

總之，抗炎飲食不僅是一種簡單的食物選擇，更是一種全面的健康生活方式。避免陷入常見誤區，合理平衡地攝入抗炎食物，能夠使你的身體如同裝備了「滅火器」，在關鍵時刻有效調節炎症，讓你更輕鬆、健康地生活。



抗炎減糖飲食 適合每個人嗎？

抗炎減糖飲食被認為是一種有助於健康的飲食方式，它通過減少糖分攝入和改善飲食結構來降低炎症水平、穩定血糖和優化代謝功能。然而，這種飲食並非適合所有人。不同的身體狀況、健康需求和生活習慣決定了飲食的實際效果。因此，了解抗炎減糖飲食的適宜人群以及需謹慎對待的特殊人群，是科學實施抗炎減糖飲食的關鍵。

適宜抗炎減糖飲食的人群

1. 心血管疾病和糖尿病患者

抗炎減糖飲食對控制血糖、降低胰島素抵抗和減少心血管風險尤為顯著。一項發表在《柳葉刀·糖尿病與內分泌學》（*The Lancet Diabetes & Endocrinology*）上的研究指出，高糖飲食會顯著增加體內炎症因子水平，包括 IL-6 和 C-反應蛋白，而這些炎症因子與心血管疾病及胰島素抵抗直接相關。

通過選擇低 GI 食物（如全穀物、深色蔬菜、深海魚、堅果），慢性病患者可以避免血糖劇烈波動，從而減輕胰島素負擔，降低體內慢性炎症的發生率。

飲食建議

- * 每餐搭配富含膳食纖維的食物（如糙米和蔬菜）以降低餐後血糖波動。

抗炎成分或食物	功效	主要來源與食用方式
ω-3 脂肪酸	抗炎的天然「調節閥」	三文魚、沙丁魚、鯖魚（烤、煎）；亞麻籽、奇亞籽（撒在酸奶、沙律上）；核桃（作為零食）
綠葉蔬菜	炎症的「降溫劑」，富含抗氧化劑	菠菜、羽衣甘藍（生吃或輕炒）
莓類	炎症的「降溫劑」，富含花青素	藍莓、草莓、覆盆子（加入燕麥、酸奶中）
橄欖油	抗炎飲食的「黃金液體」，富含單不飽和脂肪酸	用於烹飪、沙律調味
薑黃	天然抗炎藥草，富含薑黃素	加入咖喱、炒菜等料理中
生薑	天然抗炎藥草，促進血液循環	切片泡茶、加入菜餚中
杏仁	抗炎「補劑」，富含維他命 E 和 ω-3 脂肪酸	作為健康零食，或加入沙律或酸奶中
核桃	抗炎「補劑」，富含 ω-3 脂肪酸	作為健康零食，或加入沙律或酸奶中
南瓜子	抗炎「補劑」，富含鎂和膳食纖維	撒在麥片、沙律上或作為零食食用
亞麻籽	抗炎「補劑」，富含 ω-3 脂肪酸和膳食纖維	加入酸奶、沙律或燕麥片中
糙米	富含膳食纖維和抗氧化劑，幫助消化和抗炎	製作全穀物米飯、糙米粥或打成米糊
燕麥	富含可溶性膳食纖維，降低炎症標誌物	製作燕麥粥、燕麥飯
藜麥	高蛋白質，含有抗氧化劑	製作藜麥沙律、藜麥飯
小麥	全穀物，富含膳食纖維和維他命 E	全麥麵包、全麥意大利麵
黑米	富含抗氧化劑和膳食纖維，促進心血管健康	製作黑米飯、黑米粥或打成黑米糊
牛油果	富含單不飽和脂肪酸和抗氧化劑	加入沙律、吐司中
發酵食品	腸道健康「調節器」，富含益生菌	酸奶、泡菜、納豆、味噌

全穀物： 身體保持平衡的基石



全穀物是抗炎飲食的重要組成部分，它們未經深加工，保留了谷皮、胚乳和胚芽，如糙米、燕麥、藜麥、小麥、黑米等。相比精製穀物，全穀物富含膳食纖維、維他命、礦物質和抗氧化劑，具有更強的抗炎效果，有助於身體調節炎症反應，維護整體健康。

全穀物的營養構成及其對抗炎症的影響

膳食纖維：促進腸道健康，降低炎症

全穀物中的膳食纖維在腸道內發酵生成短鏈脂肪酸（如丁酸），丁酸具有抗炎作用，能夠抑制炎症因子如 TNF- α 和 IL-6 的生成，同時維護腸道屏障的完整性。一項發表在《英國醫學雜誌》（*The British Medical Journal*）的研究表明，每天增加攝入 10 克膳食纖維，冠心病和腦中風的風險分別下降 9% 和 10%。

此外，膳食纖維還能降低低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）水平，減少心血管疾病的風險。研究顯示，膳食纖維對調節腸道菌群有積極作用，腸道菌群平衡可進一步減輕體內的慢性炎症。

抗氧化劑：清除自由基，防止炎症加劇

全穀物含有豐富的抗氧化劑，如酚類化合物、植物固醇和維他命 E，能夠中和體內的自由基，防止細胞氧化損傷。氧化應激是慢性炎症的重要驅動因素，自由基的過量累積會激活炎症反應。一項發表於《美國臨床營養學雜誌》（*The American Journal of Clinical Nutrition*）的研究表明，長期攝入全穀物的人群，其氧化應激標誌物顯著降低，慢性病的風險也隨之減少。

維他命和礦物質：調節免疫系統，緩解炎症反應

全穀物中的鎂、硒、維他命 E 和 B 族維他命是抗炎作用的關鍵營養素。

鎂：調節免疫系統，減少炎症因子如 CRP 的生成。有研究顯示，膳食中鎂的攝入不足與慢性炎症和代謝綜合症風險的增加顯著相關。

硒：增強免疫功能，保護細胞免受氧化應激和炎症損傷。

維他命 E：作為一種強效抗氧化劑，抑制自由基生成並減少炎症反應。

B 族維他命：支持免疫系統正常運作，控制炎症因子產生，並參與抗氧化和抗炎過程。

全穀物對慢性病的預防作用

心血管疾病

慢性低度炎症是心血管疾病的重要誘因。全穀物通過降低 LDL-C 水平、改善血管功能和減少炎症反應，可降低心臟病和腦中風的發生率。美國心臟協會發表的一項研究顯示，每天攝入至少 3 份全穀物的人群，患心血管疾病的風險降低了 22%。

2 型糖尿病

全穀物有助於改善胰島素敏感性，減少胰島素抵抗，並通過所含的膳食纖維減緩血糖吸收速度，避免餐後血糖快速上升。一項發表於《營養學綜述》（*Nutrition Reviews*）的研究指出，長期攝入全穀物可使 2 型糖尿病的發病率降低 21%。

癌症

慢性炎症與多種癌症的發展密切相關，尤其是結直腸癌。全穀物通過提供膳食纖維和抗氧化劑，改善腸道菌群健康，從而降低癌症風險。膳食纖維可促進腸道蠕動，減少有害物質與腸壁的接觸時間，抗氧化劑可中和潛在的致癌物。科學家對多項研究進行薈萃分析，揭示了全穀物攝入與結直腸癌發病風險之間的關係。這項研究由世界癌症研究基金會（World Cancer Research Fund）與美國癌症研究所

(American Institute for Cancer Research) 的研究團隊聯合完成，綜合了全球多個國家和地區的參與者數據，總樣本量超過幾十萬人。研究結果顯示，每日攝入全穀物（如糙米、燕麥等），可使結直腸癌的風險降低 17%。



嘗試替代帶來的小改變

早餐選擇燕麥粥或藜麥粥：為一天提供足夠的膳食纖維和抗氧化劑。

用糙米代替白米：選擇糙米或黑米代替大米，有助於穩定血糖，減少炎症。

在烘焙中使用全麥麵粉：用全麥麵粉替代精製麵粉，增加膳食纖維的攝入。

TIPS!

健康脂肪的秘密： 牛油果、橄欖油與堅果的賦能

在健康飲食討論中，脂肪往往被誤解為健康的「敵人」，許多人「談脂色變」，認為攝入脂肪必然會導致肥胖和心臟病。然而，脂肪並不是一成不變的「壞傢伙」，它實際上是我們身體所需的三大營養素之一，也是維持正常生理功能不可或缺的重要組成部分。可以說，健康脂肪是維持健康的強大助力。這節我們重點說說富含健康脂肪的食物是如何改善身體健康，助力抗炎的。

為甚麼脂肪是身體必需的

脂肪是我們身體正常運行的關鍵。它不僅是重要的能量來源，還能促進脂溶性維他命的吸收，維持細胞膜的完整性，調節炎症反應，甚至影響大腦功能。儘管有些脂肪（如反式脂肪酸和過量的飽和脂肪酸）對健康有害，增加心臟病和代謝疾病的風險，但健康脂肪，特別是不飽和脂肪酸，對身體具有保護作用。不飽和脂肪酸分為單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸，它們的功效和主要來源也有所不同。

從清晨開始 抗炎減糖

椰奶木瓜雜糧碗



烹飪時間：約10分鐘

這是一道充滿活力與溫暖的健康早餐。
柔滑的椰奶與香軟的小米及藜麥相互交融，
木瓜的甜香輕盈點綴，
再配上奇亞籽與南瓜籽的脆感，
每一口彷彿帶來陽光的滋味。

材料

- 木瓜 1/2 個
- 小米 1/4 杯
- 藜麥 1/4 杯
- 椰奶 1/2 杯
- 奇亞籽 1 湯匙
- 南瓜籽適量
- 肉桂粉適量



做法

1. 小米和藜麥洗淨，煮熟，放入碗內，倒入椰奶。
2. 木瓜洗淨，去皮及木瓜籽，切塊。
3. 木瓜塊放在煮熟的藜麥及小米上，加入南瓜子和奇亞籽，最後撒上肉桂粉即可。



抗炎秘訣



TIPS!

木瓜富含抗氧化劑和消化酶，有助抗炎和促進消化。小米和藜麥富含膳食纖維和礦物質，有助血糖穩定。椰奶和南瓜籽提供健康脂肪和鎂，有助減輕體內炎症。



藍莓奇亞籽燕麥碗



烹飪時間：約5分鐘

這是一道香甜與營養完美結合的早餐。
綿軟的燕麥蘊含着奇亞籽和藍莓的清爽口感，
搭配香蕉的自然甜香和肉桂粉的獨特風味，
讓每一口都充滿層次感，
助你充滿活力，輕鬆開啟新一天。



材料

- 燕麥 50 克
- 杏仁奶 250 毫升（可以其他植物奶代替）
- 藍莓適量
- 奇亞籽 1 湯匙
- 肉桂粉 1/4 茶匙
- 香蕉 1 條



做法

- 藍莓洗淨；香蕉去皮，切片。燕麥和杏仁奶混合，放入微波爐加熱 2-3 分鐘，或在鍋中煮至燕麥變軟。
- 將煮好的燕麥放入碗，加入奇亞籽、藍莓和香蕉片，撒上肉桂粉即可。



TIPS!



抗炎秘訣

藍莓和奇亞籽富含抗氧化劑和奧米加 3 脂肪酸，有助減輕炎症。燕麥富含膳食纖維，有助維持血糖穩定。肉桂粉具有抗炎和抗氧化特性，幫助增強免疫系統。

