

用这个方法只要6周 全身炎症水平都降低了

在很多重大疾病发展的过程中，“炎症反应”是重要一环，涉及心脑血管疾病、癌症等。慢性炎症与多种因素有关，其中饮食尤为密切。

一项研究显示：无需改变整体饮食习惯，仅用全谷物替代主食，持续6周，就能显著降低全身炎症水平。吃全谷物还有什么好处？应该怎么吃更健康？一起来了解。



换一换主食就能抗炎

谷物，有“精制谷物”和“全谷物”之分：为追求细腻口感，谷物加工过程中会碾去谷皮，胚芽随之剥落，几乎只剩下胚乳，成为“精制谷物”，比如白米白面；

全谷物是指没有经过精细加工，或者虽经碾磨、粉碎、压片等处理，但保留了胚乳、胚芽、谷皮等结构的谷物，常见的有全麦、糙米、燕麦片、荞麦、玉米、小米、高粱米等。

在这一研究中，首都医科大学研究团队分析了北京的120名参与者，他们平均年龄64岁。参与者按照年龄和性别进行1:1匹配，并被随机分配至精制谷物组、全谷物组。两组参与者除更换主食外，其他饮食习惯不变。6周后，研究人员发现以下几个现象：

炎症因子 对循环炎症细胞因子分析发现，全谷物组的两种炎症因子IL-22、IL-23，平均水平显著低于精制谷物组。

短链脂肪酸 对粪便中短链脂肪酸分析发现，干预6周后，全谷物组的丁酸水平，显著高于精制谷物组。全谷物富含膳食纤维，肠道微生物发酵膳食纤维后，会产生短链脂肪酸，包括乙酸、丙酸、丁酸等，它们可能会介导免疫调节和抗炎作用。

研究人员表示，全谷物组的两种炎症因子水平显著降低，丁酸比例较高，多个因素叠加，从而有助于抗炎。这项研究提醒我们，不改变整体饮食习惯，只用全谷物代替主食，短短6周，就能显著降低全身炎症水平。

全谷物抗炎效果胜于果蔬

2022年，发表在《美国医学会杂志——网络公开版》上的一项研究显示：全谷物的抗炎效果，比蔬菜和水果更胜一筹。

分析结果显示，谷物、果蔬都是膳食纤维大户，但并非所有的膳食纤维对炎症水平的影响是相同的；谷物纤维与降低炎症水平有关，效果远超水果或蔬菜。

全谷物还有这4个好处

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽表示，除了有助抗炎外，全谷物还有以下优势：

有助于控血糖、血脂 全谷物富含膳食纤维，可被肠道细菌利用，最终产生短链脂肪酸，对血糖、血脂有益。一项发表于《食物科学与营养》期刊上的研究表明，每天食用50克全谷物食品，能将2型糖尿病风险降低23%。

有助于控制体重和血糖反应 研究表明，谷物纤维有助增加体内的脂联素浓度，帮助控制体重及增加胰岛素敏感性。全谷物中的不溶性膳食纤维结构粗糙，

可以增加咀嚼的次数，提升饱腹感，对体重和血糖都很友好。

降低胃癌风险 发表在《国际食品科学与营养》上的研究表明，平时全谷物摄入量多者，可降低四成胃癌风险。

预防结直肠癌 中国疾控中心曾对国内外34篇有关全谷物的研究分析发现，全谷物不仅可以降低结直肠癌的发病风险，对预防心血管病同样有益。

这样吃全谷物，健康获益大

要想最大限度获取全谷物的营养价值，挑选、烹调、食用各有技巧。

挑选技巧

科学选购全谷物食品，是丰富主食营养的第一步，具体有“三看”：

一看原料种类。食品原料应为糙米、玉米、黑米、燕麦等全谷物，或者以全谷物为主。

二看含量。全谷物食品的配料表中，会标明使用了全谷物及其添加比例。若原料中同时有全谷物和精制谷物，则原料中全谷物须达51%以上，才能称为全谷物食品。

三看食品配料。如果配料中除全谷物，还添加较多白砂糖、植脂末等成分，健康效应远不如原味或纯的全谷物食品好，不建议选择。

烹饪技巧

全谷物烹调前，通常需要用水浸泡，如糙米、黑米要提前泡2~4个小时。此外，还应适当延长烹调时间，比如用全谷物煮粥时，最好比平时多煮半小时。

也可以利用炊具改善全谷物的口感，比如用豆浆机制作全谷物米糊，用高压锅煮煮八宝粥，用电蒸锅蒸玉米、杂粮馒头等。但血糖监测重点人群也需要关注血糖变化。

食用量《中国居民膳食指南(2022)》建议，健康成年人每天摄入谷类食物200~300克，其中全谷物和杂豆类50~150克。胃肠虚弱的老年人、儿童以及部分消化系统疾病的患者，摄入过多全谷物等粗杂粮可能会出现腹胀等胃肠不适，可以适当减少粗杂粮的摄入量。

注意比例、频率

全谷物口感粗糙，在制作主食时不妨粗细搭配。每日全谷物食用量，宜占谷类总量的1/3以上，可以根据个人反应从少到多循序渐进。

建议一日三餐至少有一餐要包含全谷物和杂豆类，如果能把全谷物均匀搭配到三餐中，效果更好。

据新华社微信公众号综合生命时报

白头发越长越多？ 可能是缺这3种营养

长白头发是让不少人困扰的问题，除了年龄增长之外，很多人容易忽略的另一项因素就是——缺乏营养。

长白头发可能缺乏3种营养

通常来说，这3种营养素对头发的影响比较大：

蛋白质 蛋白质是头发生长的重要原材料。长期蛋白质摄入不足，容易突然长白头发。不仅如此，发质变差、变毛糙、发黄，都跟蛋白质摄入不足有关。

微量元素 如果说蛋白质是头发的原材料，铜、铁等微量元素就是黑色素的催化剂。黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下经过多个步骤形成的，因此，酪氨酸酶的活性会直接影响这个过程的效率和结果。而铜、锌这类微量元素能够影响酪氨酸酶的活性，一旦这些微量元素不能充足供应，酪氨酸酶的活性就会降低，影响黑色素的合成。

B族维生素 B族维生素参与人体的新陈代谢，头发、指甲的生长都需要它们的帮助，同时还能保障黑色素细胞的正常活动。如果某些原因导致维生素B族缺乏，就容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

“少白头”是怎么回事？

我们常说的“少白头”，是指头发过早变白，青少年时期或20多岁头发就花白了。什么原因导致这种情况出现？

遗传因素，许多“少白头”人群都有家族遗传史。

有些青少年存在胃肠功能紊乱，导致胃肠对一些营养物质的吸收欠佳。不合理的饮食习惯也会导致营养摄入不均衡。

一些系统性疾病，比如恶性贫血，以及心血管疾病、甲状腺功能疾病，都可能诱发“少白头”的出现。

经常用脑的脑力劳动者，长期处于用脑过度、精神压力过高状态，导致内分泌紊乱。

睡眠不足。不规律的作息会导致生长激素分泌减少以及全身血液循环减慢，从而产生白发。

缺乏运动。运动量减少会导致血液循环状态不佳，头皮得不到有效的血液供应，黑色素细胞不能正常运作。

如何减少白头发？

生活上要尽量做到以下几点：

饮食上保证种类丰富、营养均衡，补充头发生长所需营养素，建议多食用动物肝脏、菌类、果仁、杏、燕麦等含铜丰富的食物；减少熬夜，尽量保持规律的作息；尽量避免头发接受过多紫外线的刺激；缓解压力，及时调整情绪。

据人民日报微信综合科普中国