

# 认清促炎食物，吃时避坑

□ 范志红

## K 营养课进行时

最近很多朋友关注“促炎食物”，听说食物越香浓越促炎？吃多了导致肥胖，甚至引发糖尿病和心脑血管疾病等多种慢性病，让人提前衰老？是这样吗？那如何避坑，吃得健康呢？

### 哪些食物会促炎

促炎食物主要有以下几类——  
红肉，包括牛肉、羊肉、猪肉等，特别是加工肉制品。  
精制碳水化合物，包括白馒头、白米饭、白面包、白面条等，特别是甜食、甜饮料，促炎效果很强。  
酒精饮料，包括各种发酵酒、蒸馏酒、配制酒及预调酒。  
烤香、炒香的花生、瓜子等炒货。  
富含饱和脂肪酸和反式脂肪酸的食物，如饼干、曲奇、各种酥点、酥饼、薯片、薯条等。  
各种油炸食品，以及放油较多的油煎食物，都属于促炎食物。

### 炒货为何属于促炎食物

人们可能会发现，吃了一些烤到香脆状态的花生瓜子，就容易出现嗓子发炎、口腔溃疡之类的“上火”症状。如果没有食物过敏之类问题，很大可能是因为这些“炒货”和油炸坚果中含有过多的促炎成分。

烤、炒、油炸时，会让坚果油脂变香，但也同时产生丙烯酰胺、多环芳烃和晚期糖基化末端产物(AGEs)。手工作坊和家庭烹调难以控制加热温度，在油炸



AI制图

花生米、烤花生、炒瓜子时，温度过高甚至会产生苯并芘之类的致癌物。

另一方面，传统品种的花生、瓜子，是富含 $\omega$ -6脂肪酸的大户，但 $\omega$ -3脂肪酸含量极低。也就是说，这些食品所含的 $\omega$ -6脂肪酸和 $\omega$ -3脂肪酸比例是严重失调的。 $\omega$ -6脂肪酸过多时，就会起到促炎的效果。

故而，长痘痘的朋友们一定要注意，不能多吃这些炒货，否则痘痘有可能会恶化。还有患有咽喉炎、口腔炎症、结膜炎等黏膜和皮肤炎症的朋友，也应当少吃各种炒货。

### 焦香食物会促发炎症吗

同样的食品原料，只要把它烹调到焦黄、酥脆、焦香状态，或加糖，或用反复加热过的油，就会增加促炎效果。

很多人说：自从人类学会用火以来，

就知道把食物烤到焦黄才会有香味。古人也都是这么吃的，为什么烹调到焦香酥脆的状态就会增加促炎效果呢？

和生吃相比，把食物烤熟吃既能杀菌、杀寄生虫，又便于消化吸收。虽然烧烤食物有点焦的时候，难免会产生很多致癌物，但古时候人类的平均寿命很短，不用考虑50岁以后患上慢性疾病的事情。从古代直到40年前，我国普通百姓吃的主要是全谷杂豆和磨得很粗的米面，白米饭白馒头都难得吃到。他们日常生活中很少有甜食甜饮料、饼干蛋糕，各种油炸食品只有过年过节才能吃一点。他们的饮食生活中“促炎成分”品种很少，而膳食纤维和抗氧化物质却很多。就算吃点烤焦的食物，促炎成分总量也是比较少的。

然而，在生活富裕之后，人们每天主食是白米白面，甜食甜饮料天天有，再吃

大量的焦香食物，促炎成分就太多了。随着平均预期寿命的延长，为了远离慢性疾病，人们必须控制促炎成分。

### 烤馒头干能养胃吗

很多人听说，烤馒头干可以帮助治疗胃病。传统养生认为黄色入脾，烤到焦香可以提升“胃气”。这个说法和“焦香促炎”的研究结果是否矛盾呢？其实，两者之间并不矛盾。

一方面，传统上认为有养胃作用的烤馒头干，是干烤的馒头干，不是油炸馒头干。烤馒头干也不需要烤到焦黑甚至褐色，烤到浅黄色即可。这样，虽然产生少量的丙烯酰胺，但促炎成分的总量并不会过多。

另一方面，食物的状态和人的体质需要契合。把馒头片烤到发黄再吃，适合有胃病和消化不良的人。把食物烤到香气浓郁再吃，适合食欲不振、身体偏瘦的人。

反过来说，如果有些人已经食欲过旺、身体发胖，就没必要再用焦香酥脆的食物来促进“胃气”了。促炎食物的危害，在胖人和慢性病患者身上表现得特别明显，这是因为肥胖、糖尿病和心血管疾病患者本身就处于低度慢性炎症的状态。

至于烧烤中产生的那些致癌物和致癌烟气，油炸时产生的油烟和长时间加热的油，则对胃肠疾病患者同样有害。

总之，合理营养的关键在于平衡。吃和动要平衡；各种营养成分比例要平衡；食物的比例和身体的状态要平衡；促炎的成分和抗炎的成分也要平衡。

(作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系教授)

## 如何鉴别真正的好枸杞

□ 科普时报实习记者 王文洁

近日，媒体曝光了青海、甘肃等枸杞产区违规违法生产加工枸杞的乱象。为了给枸杞“提色增艳”，不法商户竟使用焦亚硫酸钠浸泡，甚至用工业硫磺熏，致使枸杞“含硫”超标。食用“含硫”超标的枸杞有哪些危害？如何鉴别真正的好枸杞？9月5日，科普时报记者采访了河南省中医院药学部副主任张磊。

“过量的焦亚硫酸钠会破坏消化道和呼吸道系统，长期食用焦亚硫酸钠浸泡过的枸杞，可能会对肝脏、肾脏等器官有一定的损害，严重的会造成急性中毒。”张磊告诉记者，硫磺有毒，且含有大量的砷，食用超剂量硫磺熏过的枸杞，会引起慢性中毒，导致胃肠道不适，引发恶心、呕吐等；还会造成肾功能不全及衰竭，损害肝功能；如果熏过的枸杞用作一味中药，其药效也会降低。

如何鉴别真正的好枸杞？结合常年采购中药材的经验，张磊总结出了以下妙招。

一看色泽。正常枸杞呈淡红色或暗红色，颜色不均匀，比较干瘪，褶皱多，基部有白色的果梗痕。熏过以后颜色比较鲜艳、均匀，比较饱满，果梗会发黑。

二闻味道。正常枸杞有一种特有的清香，而熏过后的枸杞有比较刺激的味道，发酸。

三尝口感。正常枸杞口感甘甜，之后有淡淡的苦味。泡过、熏过焦亚硫酸钠的枸杞口感发酸、发涩、发苦。

四看泡水颜色。正常枸杞泡水后颜色是橘黄色或淡黄色，多浮于水面，偶有下沉，比例 $\leq 10\%$ 。硫磺熏过的枸杞泡水后下沉比例高，上下分离，几乎不掉色，颜色淡。而用焦亚硫酸钠加工过的枸杞泡水浑浊，不透亮，颜色呈现砖红色。



“这东西像木头渣子，没法吃。”食物得到如此评价，肯定算不上优质食品了。且不说评论者为何拿“木头”“渣子”来比喻食品，单说树木及其木质植物中，就有很多好吃好喝的东西。自古以来，人们一直行进在向森林要食品的路上，而且路子越走越宽。

8月28日，黑龙江首届“九珍十八品”杯森林食物烹饪创新大赛暨龙江优质森林食物推介展在哈尔滨隆重举行。参赛选手纷纷亮出绝技，把高寒地区珍稀森林食材转化出一道道色香味形俱佳的佳肴：冰冻西瓜汁雪蛤、鸳鸯双色木耳、精品榛蘑蒸肉……参赛菜品不仅展示了选手的精湛厨艺，更体现了他们对森林食材的深刻理解与创新运用。

经过激烈角逐，个人金奖、特等金奖、最佳风味奖、最佳市场潜力奖、最佳创意奖等荣誉相继揭晓。“九珍十八品”中的“十八品”——18道菜品，首批入选“龙江大师菜”。一系列高标准活动，从多个侧面体现了烹饪创新与森林食品深度融合，推动了森林食品产业的高质量

## 向森林要食品

□ 单守庆

发展。这次森林食品盛会，由黑龙江省林业和草原局、黑龙江省林学会等单位联合主办。

关注森林食品的目光，从我国最北端高寒地区的黑龙江省移至最南端的海南，热带雨林中种类丰富的森林食品，同样让人眼前一亮。2022年召开的海南省第八次党代会强调“进一步做好‘六棵树’（椰子、橡胶、槟榔、花梨、沉香、油茶）文章”，称它们是海南百姓的“摇钱树”、促进增收的“经济树”、大美海南的“生态树”“形象树”。这“六棵树”里的“油茶”，也称“山柚油茶树”，琼海市人民政府曾于2012年5月给它立碑，碑文：“中酒油茶树王，现存活6棵，树龄达到590年。油茶含有丰富的维生素E和山茶甙，具有极高的营养和药用价值。”

在海南民间习俗中，有一个约定俗成的“必吃”——产妇坐月子必吃“山柚油月子鸡”，此鸡用山柚油、生姜、细盐、黄酒炒制嫩鸡，食后能进补、活血祛瘀、催乳、美容。每当重大节日或贵宾光临，这里还有一个“必备”——餐桌上“必备”蘸料——由山柚油捣制生姜末、细盐而成，荤菜素菜蘸着蘸料吃，更是绝妙的美食享受。

山柚油，堪称木本食用油的代

表。食用油安全是食品安全的重要一环。据林业和草原部门最新统计，我国有150多种木本油料种子含油率超过40%，是优质食用植物油的重要来源。木本油料种植区域受限小，不与农争地、不与人争粮。践行大食物观，大力发展木本油料产业，能有效缓解粮油供需矛盾，为切实维护食品安全提供有力支撑。

拎稳“油瓶子”有许多离不开：离不开盛满山柚油、核桃油、橄榄油、杏仁油等木本食用油的“森林油库”；也离不开盛装板栗、枣、柿等木本粮食的“森林粮库”；离不开盛装山杏、酸枣、毛桃、桑葚等水果干果的“森林果盘”；离不开盛装荠菜、蕨菜、香椿芽、鱼腥草等山野菜的“森林菜场”；离不开生长桑树、柠条、花棒等间接性食品的“森林饲料场”；离不开盛装花椒、八角、肉桂、山荏子等木本调味品的“森林调料罐”……

《2023年中国国土绿化状况公报》向人们亮出了我国森林食品的雄厚家底：我国森林食品年产量超过2亿吨，已成为继粮食、蔬菜之后的第三大农产品，人均森林食品产量130公斤左右，居世界前列。

(作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师)