



经常心情不好,可能是身体“发炎”了

受访专家

复旦大学附属华东医院临床营养科主管营养师 赵安达
复旦大学附属华东医院临床营养科主任医师 吴江

你有没有过这种感觉:很容易累并且提不起精神,情绪低落但又说不出原因……越来越多的研究发现,情绪问题不仅是“大脑的事”,还可能是因为身体在“慢性发炎”。

慢性炎症招来坏情绪

炎症本身是免疫系统的“保护性反应”,它没有绝对的好坏,关键要看“持续时间”和“强度”。

急性炎症是身体的“应急保护”,比如,皮肤破损后的红肿热痛,是组织在修复损伤;流感时发烧,是免疫系统在升高体温抑制病毒复制。这些短期炎症通常不超过7天可自愈。

慢性炎症往往持续数月甚至数年,像“文火焖烧”般侵蚀器官,可加速动脉粥样硬化斑块形成、诱发2型糖尿病、增加癌变风险等。

研究发现,有抑郁、焦虑等情绪问题的人,体内的炎症因子水平往往偏高。

德国慕尼黑大学的精神病学家发现,45%患有自身免疫性疾病的人不仅容易有炎症,同时还存在情绪障碍,这可能是炎症释放的物质改变了情绪。

美国《大脑、行为和免疫》杂志上发表的研究显示,身体炎症可能是抑郁的病因之一。对某些治疗效果不佳的抑郁患者来说,抗炎治疗或许是潜在疗法。

慢性炎症可能不会引起明显不适,却像个“隐形杀手”,长期潜伏在体内,并悄悄影响大脑功能,包括情绪调节系统,通常会有以下表现:

更易烦躁、低落:炎症因子会干扰脑部负责“快乐”的神经递质(如血清素、多巴胺)合成和传递,还会破坏脑部的“快乐回路”和压力调节系统。当身体长期处于慢性炎症的状态,烦躁、低落也就会找上门。

容易情绪失衡:炎症会让大脑处于高警觉状态,对小事更敏感,情绪波动也更明显。

经常感到很累:身体在持续消耗能量应对炎症反应,因此会出现精力下降、恢复变慢的情况。

抗炎饮食为好情绪筑牢根基

抗炎饮食通过降低身体长期、低度的慢性炎症水平,为情绪稳定打下坚实基础,主要体现在以下几个方面。

改善脑内环境:坚持吃抗炎食物,体内的慢性炎症水平会慢慢下降,那些干扰脑功能的“坏因子”减少了,脑内环境就会变得更稳定,进而减少了让人“不开心”的生理干扰,莫名的烦躁、疲惫感会减轻。

守护肠道健康:抗炎饮食富含膳食纤维、多酚等营养物质,能让肠道内的有益菌增多,还能促进短链脂肪酸生成,让肠

道屏障更健康。肠道和大脑之间有一条“肠-脑轴”,它就像一条专属通信线路,肠道里的有益菌会通过这条线路给大脑发送正向信号,帮助改善情绪。

降低血糖波动幅度:很多人情绪“说变就变”,其实还与血糖波动有关。吃太多精制碳水化合物,会让血糖像坐过山车一样,快速升高后又骤然下降,随之而来的就是疲劳、烦躁、注意力不集中。抗炎饮食强调吃对血糖影响小、膳食纤维丰富的食物,血糖平稳了,情绪自然也不容易大起大落。

合理搭配,吃出“抗炎力”

抗炎饮食主要包括两方面——多吃抗炎食物,少吃促炎食物。

研究发现,常见的抗炎饮食因素包括维生素、植物抗氧化物、膳食纤维、多不饱和脂肪酸、香料等,促炎饮食因素包括饱和脂肪酸、反式脂肪酸、胆固醇、糖、盐等。

推荐多吃以下几种“抗炎卫士”:

新鲜蔬菜水果富含多种抗炎物质,包括β胡萝卜素、维生素C,以及番茄红素、叶黄素、花青素等植物化学物,能有效对抗氧化应激;

燕麦、藜麦、小米、绿豆等全谷杂粮富含膳食纤维和抗氧化物,可通过改善肠道菌群、稳定血糖来降低炎症标志物;

深海鱼富含欧米伽3脂肪酸,可抑制炎症因子,有利于机体形成抗炎内环境;姜黄、生姜、肉桂等香料不但能为食物增香增色,有助减盐,其中的植物化学物还可以起到不错的抗炎效果,一举多得;

此外,坚果、橄榄油、豆制品等,也都

是优质的抗炎食物。

高糖食品、油炸食品、过度加工零食以及反复加热的剩菜,则会刺激炎症因子生成,加重身体炎症,尽量少吃。

抗炎饮食不是去寻找某一种“神奇食物”,真正起作用的往往是长期、稳定的饮食模式。与其今天喝一杯“抗炎果蔬汁”,明天又继续高糖高油,不如把一日三餐慢慢调整到更天然均衡的状态。

比如,每餐尽量有蔬菜,主食做到粗细搭配,用豆制品、鱼类、坚果替代一部分高脂肉,少喝含糖饮料,少吃精制甜点和过度加工零食。这种温和的调整方式,更容易长期坚持,也能持续改善身体炎症水平。当身体不再持续发炎,情绪自然会更平稳、更舒展。

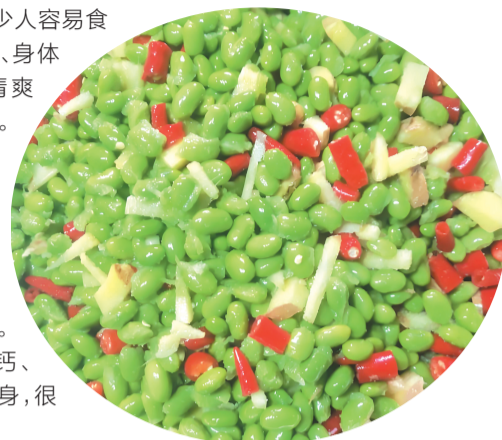
需要强调的是,抗炎饮食不是药,也不能替代专业治疗。若已经出现明显、持续的情绪障碍,一定要先寻求专业医生的帮助。

据《生命时报》

夏吃豆 胜吃肉

科学饮食

夏季来临,不少人容易食欲变差、出汗增多、身体乏力,总想吃些清爽又有营养的食物。民间素有“夏吃豆,胜吃肉”的说法,毛豆、豇豆、荷兰豆、四季豆等豆类蔬菜,正是夏季餐桌上的绝佳选择。它们集“高钾、高钙、高膳食纤维”于一身,很适合夏季常吃。



夏季出汗量大,体内钾元素会随之流失,容易让人浑身乏力、心慌犯困,甚至肌肉抽筋,有时单纯喝水难以补回流失的电解质。豆类蔬菜堪称天然“补钾宝库”,补钾效果远超很多常见蔬果。每100克四季豆含钾196毫克,100克毛豆的钾含量更是高达478毫克,远超香蕉。而且豆类蔬菜热量低、营养密度高,不管是日常出汗多的普通人,还是高血压患者、经常运动的人群,常吃都能有效补充钾元素。

豆类蔬菜也是低调的“补钙能手”。每100克毛豆的钙含量可达135至197毫克,比普通牛奶还要高。豆类蔬菜的钙活性高,搭配蛋黄、豆制品等富含维生素D的食物,更利于人体吸收。对于乳糖不耐受、不能喝牛奶的人群,夏季常吃豆类蔬菜,既能补充钙质,又能养护骨骼。

与此同时,豆类蔬菜的膳食纤维含量十分突出,每100克荷兰豆含膳食纤维6.8克,远高于普通绿叶菜。充足的膳食纤维能促进肠道蠕动、预防便秘,还能增强饱腹感、延缓糖分吸收,对减肥人群、糖尿病患者十分友好。

豆类蔬菜虽好,食用也有讲究。首先,必须彻底煮熟,因含有植物皂苷,未煮熟易引发恶心呕吐。其次,痛风患者要适量食用毛豆、蚕豆等高嘌呤豆类,过敏体质人群初次食用需少量尝试。最后,食用豆类蔬菜要提前浸泡,可减少影响营养吸收的植酸,更利于身体消化。来源:《中国老年报》

得过这种病,3年内不能献血

每年4月26日是“全国疟疾日”。2026年“全国疟疾日”的宣传主题为“防疟疾、防输入,早发现、早诊疗”,旨在动员全社会参与,坚决守住不发生本地传播的底线。2026年全国疟疾日宣传活动宣传核心信息中明确规定:近1年内有疟疾流行区旅居史或疟疾病愈未3年者不献血。很多人疑惑:疟疾防控中为什么要有这样严格的献血限制?下面,专家来详细解读这条规定背后的科学道理。

近几年全球疟疾疫情形势严峻,随着出入境人员、跨境商贸往来与劳务输出日趋频繁,我国输入性疟疾疫情也呈增加态势,并对我国血液安全造成一定威胁,因为疟疾主要通过按蚊叮咬传播,但还有一条隐蔽的传播链——输血传播。

疟原虫在人体内寄生分为3个阶段:红细胞外期、红细胞内期和孢子增殖期,第一期发生在肝细胞内,其余期发生于血液中。在室温或4℃储存的血液中疟原虫至少可存活1周,在冷冻血浆中甚至可存活数年。

这意味着库存血制品不能消灭疟原虫的传染性!输血性疟疾的潜伏期(从输入血液至发生疟疾症状的时间)不同于经按蚊叮咬感染疟疾,与输血血液中的原虫密度、种类和受血者的免疫力等有关。而接受输血的患者往往是手术患者、孕产妇、血液病患者等免疫力较低的人群,一旦感染输血性恶性疟,可能发展为重症,危及生命。

国家标准《献血者健康检查要求》明确规定:近1年内前往疟疾流行区者或疟疾病愈未3年者暂不能献血。这两个时间期限并非随意设定,而是基于充分的科学依据:近1年内有疟疾流行区旅居史者:在献血前即使没有出现明显症状,也有可能已经感染疟原虫(即无症状带虫者),仍可将疟原虫通过血液传播给他人。规定1年的暂缓期限,覆盖绝大多数疟疾的潜伏期,也确保有足够的时间观察和排除潜在的疟疾感染。疟疾病愈未3年者:部分类型的疟原虫(间日疟原虫、卵形疟原虫)可在人体肝脏中潜伏数月甚至数年,当人体免疫力下降时可能再次发作,也就是疟疾复发。设定3年的期限,是为了尽可能确保患者体内彻底清除疟原虫,减少复发的可能。

据中国疾控官微