

anna88858060 / October 30, 2014 01:01PM

[利用食療克服無聲的殺手－炎症](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Food/Edible-Food-Vegetables-Fruit.jpg[/img]

慢性炎症不僅是健康的剋星，也是許多重大疾病根源，包括癌症、類風濕性關節炎、肥胖、阿茲海默症、帕金森氏症、心血管疾病和牙周問題等都受到過度活躍的炎症反應影響。所幸，通過選擇正確的食物與飲食調整，我們還是能夠克服炎症帶來的危害。

炎症本來是身體在面對外來侵害時，為了修復系統損傷而產生的自然反應，這個機制一旦失控便會導致嚴重的疾病。食物往往是觸發劇烈炎性反應的主要媒介，尤其是含有精緻糖、升糖指數高以及加工碳水化合物的食物；肉品和乳製品中的劣質脂肪、氫化植物油當中的反式脂肪等也是必須小心的成分。

在一份學術報告《全身性炎症和慢性疾病的控制－薑黃和薑黃素的運用》(Control of Systemic Inflammation and Chronic Diseases - The Use of Turmeric and Curcuminoids) 中，研究人員史提格·奔馬克 (Stig Bengmark) 觀察到：全世界遭遇重大疾病和慢性疾病的患者在近幾十年間逐年增加，這與現代所謂西化的生活方式有關，像是壓力累積、運動不足、菸酒成癮、嗜吃高油高脂的加工食物與微波食品等等。

既然「病由口入」，那麼改變飲食自然也可以避免炎症與疾病。許多食物都有防止炎症反應的作用，例如大蒜中的硫化合物以及綠茶中的抗氧化劑多酚都能阻止過度的炎症反應；金黃色的薑黃也是另一個絕佳的幫手，實驗顯示薑黃的抗炎特性能有效減緩神經退化性疾病、癌症、心臟病、糖尿病、骨質疏鬆、白內障和皮膚、肺臟、腸道方面的疾病 ([url=http://tinyurl.com/mxdon8w]http://tinyurl.com/mxdon8w[/url])。

攝取健康脂肪也很重要，沙丁魚、魚油補充品和野生鮭魚都是 $\omega$ -3脂肪酸的絕佳來源，植物性來源也有大麻籽、亞麻籽和核桃，它們都提供了良好的抗炎功效；橄欖油中的油酸 (Oleic Acid) 也有適量的抗炎 $\omega$ -9脂肪酸。此外，生薑的抗炎作用已有大量的科學研究為其背書 ([url=http://tinyurl.com/mcdjdfs]http://tinyurl.com/mcdjdfs[/url])。

也有專家推薦辣椒及其衍生的香料最具抗炎效果，像是卡宴辣椒 (Cayenne pepper)。所有辣椒都含有辣椒素 (Capsaicin)，且越辣含量越多，這是一種能有效抑制炎症的物質。

將上述的食物適度添加在日常飲食中，再搭配生活習慣的改變，多運動、紓壓、排毒，炎症自然會遠離你。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\_buzz002925.html]NaturalNews[/url]

---