

八大菜系中最“抗炎”的居然是它

粽子吃甜的还是咸的？白粥加糖还是咸菜？火锅选清汤还是麻辣？……中国饮食文化丰富多样，不同地区有着鲜明特色。今年3月，研究人员对鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜和徽菜八大菜系进行了分析，结果显示，不同菜系在能量和营养成分上存在显著差异。其中，川菜最油却最“抗炎”，引起网友关注。



图源:央视新闻客户端

“抗炎食物”抗的“炎”是什么？

“抗炎食物”中的“炎”与我们常说的“炎症”“伤口发炎”并不相同，而是指慢性炎症，它是我们身体在压力或应激状态下产生的低水平炎症反应。

这种炎症的特点是，产生的影响非常小，但持续的时间会比较久，对我们身体的影响是缓慢而微小的。研究发现，炎症反应会增加多种慢性病风险，如代谢综合征、哮喘和肺功能、癌症、肥胖等。

生活中哪些食物“抗炎”？

影响炎症水平的因素有很多，饮食是重要的因素之一。生活中，具有“抗炎”功能的食物可以分为6类：

- 蔬菜类：**尤其是十字花科蔬菜，如羽衣甘蓝、卷心菜、西兰花等；
 - 富含膳食纤维的食物：**如全谷物、豆类；
 - 水果：**尤其是浆果类如蔓越莓、草莓、蓝莓、葡萄等；
 - 富含多酚、黄酮的食物：**如绿茶、大豆等；
 - 富含 ω -3型脂肪酸的食物：**如三文鱼、亚麻籽油、海藻油、葡萄籽油、菜籽油、坚果、杏仁等；
 - 香辛料：**如姜黄、生姜、肉桂、肉蔻、大蒜等；
- 而以下4类食物，会促进身体发生更多的炎症，被划分到了“促炎食物”：
- 高糖及精制碳水食物：**如甜饮料、甜面包、蛋糕等；

- 高脂食物：**如蛋黄派、珍珠奶茶、炸薯条、薯片、糕点、饼干等；
- 油炸食物**
- 红肉、加工肉制品：**如腊肠、热狗、火腿、培根等。

“抗炎饮食”真能提高免疫力？

虽然目前关于饮食对慢性炎症的效果尚未被清晰量化，但已有研究显示，促炎饮食与很多疾病相关，如肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等。

一项研究发现，2型糖尿病患者人在采取抗炎饮食一年后，其血液中的炎症因子-CRP降低了37%。

我国学者在国际期刊《公共科学图书馆综合》上发表的一项研究发现：促炎食物吃得越多，心力衰竭的生物标志物水平就越高。

2024年12月，《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上发表的一项研究发现：频繁促炎饮食会显著提高痴呆症的发病风险。

可见，要想降低身体的炎症水平，增强免疫力，可以选择食用抗炎食物。

每个菜系都可以搭配得营养健康

食物的选择与饮食习惯、地理环境等紧密联系，虽然各大菜系均存在膳食不平衡的情况，但只要遵循膳食指南准则，每个菜系都可以搭配得营养健康。

水果：每天摄入200~350克新鲜水果，可

选苹果、柑橘类水果、梨、草莓、樱桃、蓝莓、桃、杏等。

蔬菜：每天摄入300~500克新鲜蔬菜，种类至少3种，最好5种以上，深色蔬菜应占一半以上。

豆类：一般成年人每日摄入25~35克大豆及坚果，其中大豆占25克左右较为适宜。

坚果：成年人每周坚果推荐摄入量为50~70克，最好选择原味坚果。

鱼类：每周最好吃鱼两次或吃鱼总量300~500克，烹饪方式最好选择清蒸。

乳制品：成年人每日应至少饮用300克液态奶，儿童、青少年每日应饮用300~500克液态奶。

增强免疫力还要做好四件事

除了均衡饮食，我们还能从四个方面着手，提升免疫力，减少慢性炎症的发生：

运动：每天进行30分钟适度运动，有氧运动在提升免疫力方面效果显著。

减压：长期的压力和紧张会增加人体的炎症水平，保持乐观心态有利于控制体内炎症因子的水平。

控制体重：肥胖可导致激素和免疫系统紊乱，加剧慢性炎症的发生，因此要平衡饮食与运动，保持适宜的体重和体重指数(BMI)。

消除不良习惯，定期体检：抽烟、酗酒等不良生活习惯均会造成血液中炎症细胞因子水平的提升，可定期开展体检，及时发现机体潜在的风险。

据央视

阴天没阳光也要防晒

谣言终结站

紫外线是导致皮肤晒伤、老化和黑色素沉积的主要原因之一。到达地面的太阳光中的紫外线主要分为长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)。

UVA穿透能力强，可直达皮肤真皮层，导致皮肤老化、晒黑，且作用具有累积性。UVB主要作用于皮肤表皮层，是造成皮肤晒伤(如红肿、脱皮)的主要原因。即便在阴天，云层对紫外线的遮挡也有限，尤其是UVA仍可穿透云层，因此需要做好防晒。

图源:央视新闻客户端

进入夏季紫外线逐渐增强，要想保护皮肤，做好防晒是关键。

阳光强烈的晴天要防晒，那么阴天没阳光，还需不需要防晒呢？事实是，即便在阴天，云层对紫外线的遮挡也有限，尤其是UVA仍可穿透云层，因此阴天仍然需要做好防晒。

不同的防晒指标是啥意思

防晒产品包装上通常标有PA和SPF两个指标，它们是科学选择防晒产品的重要参考指标。

PA是衡量防晒产品对长波紫外线(UVA)防护能力的指标，分为三个级别(以“+”号数量表示防护强度，“+”越多效果越强)：

PA+：有效防护UVA(防护时长2~4小时)

PA++：较有效防护UVA(防护时长4~8小时)

PA+++：非常有效防护UVA(防护时长8小时以上)

SPF是衡量防晒产品对中波紫外线(UVB)防护能力的指标。SPF值代表皮肤在紫外线照射下的延迟晒红时间倍数，同时对应UVB吸收比例。

SPF15：可阻隔约93%的UVB(计算公式： $1 - 1/15 \approx 93\%$)

SPF30：可阻隔约97%的UVB(计算公式： $1 - 1/30 \approx 97\%$)

SPF50：可阻隔约98%的UVB(计算公式： $1 - 1/50 \approx 98\%$)

温馨提示

PA与SPF需结合使用；UVA和UVB对皮肤的伤害不同，日常防晒需选择同时标注PA和SPF的产品，全面抵御紫外线。

专家表示，常规的日常活动，可选择SPF值大于30倍、PA值大于两个加号的防晒霜。

在阳光特别厉害的环境下进行活动，建议使用SPF值大于50倍、PA值大于三个加号的防晒霜。

据央视

“毒拖鞋”致孩子性早熟，家里有的赶紧扔



一双邻苯超标509倍的三无凉鞋 受访者供图

当下正值儿童凉鞋购买高峰期，水晶鞋、洞洞鞋、果冻鞋，各种款式的儿童凉鞋备受小朋友和家长们的喜爱。然而，潜在的安全隐患却悄然潜伏……

“毒拖鞋”可能造成孩子性早熟

环保公益组织深圳市零废弃环保公益事业发展中心(无毒先锋)调查显示，在5个电商平台分别购买销量前十的10个样品，送至有资质的第三方检测机构进行检测。调查结果显示，此次抽检的50双PVC材质儿童凉鞋中有25双邻苯二甲酸酯超标，整体超标率为50%。25双邻苯超标的儿童凉鞋的平均超标倍

数为365倍，最高超标倍数为509倍。其中一款邻苯超标496倍的样品销量甚至达到100万件以上。此外调查中发现，这25双超标样品中，有20双为无标识产品，占比80%。

记者了解到，邻苯二甲酸酯是一种被广泛使用且廉价的增塑剂，同时也是一种内分泌干扰物，可通过皮肤接触、呼吸道等途径进入人体，长期暴露可能导致：儿童发育异常，性早熟、生殖系统发育受损、注意力缺陷多动障碍；疾病风险增加，如哮喘、过敏症、重金属慢性中毒；成年男性精子质量下降，女性内分泌紊乱。

如何选购儿童拖鞋

据媒体报道，市场监管部门近期公布了一批儿童和学生用品产品质量违法典型案例。其中，上海通盈鞋业有限公司生产的三丽鸥系列儿童洞洞鞋“邻苯二甲酸酯”项目经检测不合格。奥特曼系列儿童凉鞋、Hello Kitty儿童拖鞋的产品“重金属总量(砷、铅、镉)、邻苯二甲酸酯”项目经检测不合格。

据悉，用来制作鞋子的原材料PVC是一种坚硬的塑料，需要添加增塑剂才能变得柔软，而邻苯是一种被广泛使用且廉价的增塑剂，被广泛用于玩具、儿童用品、鞋类、文体用品等领域。

目前，童鞋领域标准主要由政府主导制

定标准(国标、行标、地标)以及市场主导制定标准(企标、团标)构成。GB 30585-2014《儿童鞋安全技术规范》是目前儿童鞋类唯一的国家强制性标准，适用于各种材料制作的、供14周岁及以下儿童(鞋号不大于250mm)日常穿用的鞋类(不适用于童胶鞋)。标准规定，鞋号不超过170毫米的童鞋，其可触及部件的邻苯二甲酸酯含量必须不超过0.1%。

然而现实中，儿童凉鞋拖鞋邻苯超标问题并非个例。

据了解，无毒先锋已在2023年、2024年、2025年连续三年开展网售儿童凉鞋的邻苯二甲酸酯增塑剂含量的抽查调查。调查显示，三年来网购儿童凉鞋邻苯超标率分别为88%、82%、50%，连续三年下降。

无毒先锋团队建议，消费者要在正规渠道购买，规避三无产品。如果在电商平台买到三无产品，选择退货并保留向平台投诉的权利。关注产品实物信息，选择标注产品名称、生产商、生产商地址、执行标准和合格证信息的产品，执行标准认准国家强制性标准。建议电商平台加强对儿童鞋的抽检，特别是PVC材质儿童凉鞋这一高风险品类。同时利用技术手段加强对商家的资质审核，更高效地对儿童鞋的商家和产品的资质进行把关，并要求商家在产品网页展示产品实物标签，方便消费者知情。

据央视