

食品安全系列宣传 2020 年之十一：



想不到！这几种 常见吃法会降低 免疫力！

范志红_原创营养信息

2020-04-01

在新冠病毒流行季，人们空前重视自己的健康，谁都不想让自己的抗病力落后于人。

但是，也许，有些危害到身体抗病能力的错误饮食方式，很多人还没有意识到。

第一个错误吃法：喜欢过瘾的咸味。

那些特别诱惑人的美食菜肴，十个有八个都是咸味很重的。除了咸辣味，还有咸鲜味、咸甜味，它们万变不离其宗，都必须有大量的盐来增味。

想想，如果京酱肉丝、辣子鸡丁和鱼头泡饼少放盐，如果麻鸭脖、泡椒凤爪和辣条的咸味淡了，如果炸薯片和锅巴少了一半的咸味.....它们还会显得那么诱人吗？

然而，研究证明，多吃盐有害免疫力。

在出汗不多的情况下，每天有 3~5 克盐即可满足人体需求，过多则可能有害，所以此前各国营养学家一直宣传「盐不过六」、「盐不过五」。但此前的宣传主要集中在血压控制方面，而近期的研究则发现高盐还会扰乱肠道菌群，甚至有害免疫系统功能。

近日的科学新闻报道了德国医学家的一项研究（Jobin K et al, 2020）。他们在小鼠动物实验中发现，吃了高盐饲料的实验小鼠，在接触到致病性大肠杆菌和单核增生李斯特菌等致病菌之后，更容易出现严重的感染情况。

在后续的人体试验当中，研究者让健康受试者每天额外吃 6 克盐，结果一周之后就看到了效果——受试者的身体也出现了和实验小鼠类似的情况，中性粒细胞杀死细菌的能力明显降低了。

研究者发现，当吃高盐膳食的时候，盐的摄入量远远超过身体的需求，身体要多排除盐分，就要增加肾脏中尿素的含量。然而，过多的尿素会降低中性粒细胞（一类免疫细胞，属于白细胞类别）的抗菌功能性，而中性粒细胞的这种抗菌作用，对于预防肾盂肾炎非常重要。

简单说，就是吃盐太多，造成中性粒细胞的抗菌能力差，容易因为致病菌而患上肾炎。这和传统保健忠告中所说的「多盐伤肾」还真是挺一致的。

另一方面，身体要想排除掉多余的盐，就需要调整水盐相关激素的水平。为了降低盐皮质激素的水平，又导致具有糖皮质激素活性的物质增加，而它们会扰乱相关激素分泌的昼夜节奏，抑制全身免疫功能，减少中性粒细胞的产生量，降低其抗菌功能。

虽然没有做有关病毒的实验，但可以预计，高盐饮食对抗病毒也是同样不利的。

第二个错误吃法：迷恋甜食甜饮料。

多吃糖有害免疫力，这已经不是什么科学新闻了。这里所说的糖，是人工添加糖，并不包括天然水果中的糖。

人们早就发现，血糖过度上升的糖尿病患者，和血糖正常者相比，身体的抗菌能力、抗病毒能力均显著下降，甚至癌症风险也会上升，而这些都与免疫系统功能下降密切相关。

美国有营养流行病学调查发现，喝甜饮料多的成年人，患哮喘和慢性支气管炎的风险都更大，而这些疾病都意味着免疫系统的功能紊乱。几十年前就已经有研究发现，过多吃糖降低中性粒细胞等白细胞的功能，使其对抗有害微生物的能力下降。

近期多项研究表明，高糖饮食会扰乱肠道菌群，而肠道微生物的平衡与正常的免疫功能密切相关。

虽然吃米饭也会升高血糖，但吃甜食还有更多的害处，因为这样做会降低饮食的营养素密度，即便热量没有超标，也会造成维生素和矿物质缺乏，而这种情况会让免疫系统功能雪上加霜。

第三个错误吃法：要么只吃蔬果，要么只吃肉蛋。

蛋白质太少或太多都有害免疫力。

蛋白质是抗体和多种免疫应答中各种活性物质的主要原料，所以在蛋白质营养不良时，身体的抗感染能力会下降。

只吃大量蔬果，鱼肉蛋奶豆制品等食物不足，会导致蛋白质摄入量过少。淀粉类主食太少，会导致蛋白质作为能量来源被消耗，不会发挥应有的营养作用。

但是反过来，把鱼虾肉蛋当饭吃，同样也是不利于免疫系统正常功能的。前面已经说到，肾脏中过多的尿素不利于免疫细胞的抗菌作用，而摄入大量蛋白质，会造成肾脏的尿素水平上升。

吃过多的动物性蛋白质，植物性食物比例太少，也会造成身体的营养不平衡，抗氧化物质不足，膳食纤维不够，这些都会影响到肠道菌群的健康和免疫系统的功能。

第四个错误吃法：饥一顿饱一顿，吃饭不按点。

到点不吃饭有害免疫力，这一点很多人没想到。

澳大利亚科学家的近期研究发现，人体的肠道免疫功能具有昼夜节律，而这种规律和吃饭时间有关（Seillet C, 2019）。到了饭点，如果及时吃饭，则免疫功能增强，有利于预防可能出现的肠道感染。

这是因为，人们每天所吃的食物，并不是无菌状态。为了对付可能存在的有害细菌，人体通过分泌胃酸来杀灭微生物，同时还在肠道中配备了强大的免疫部队来预防和镇压微生物作乱，保护肠粘膜的完整性，避免肠道发生炎症。

在不吃东西的时候，这些免疫部队无事可做，它们就保持一个低活性状态。如果没有微生物来袭，这些免疫细胞如果活性过高，就有可能造成肠道的慢性炎症和自身损伤。

所以说，如果每天按时进食，形成一个很好的规律，身体就知道什么时候激活肠道的免疫系统，什么时候让它们休息。

如果有一顿没一顿，进食时间无法预测，那么肠道免疫系统也会无所适从，该活跃的时候不活跃，该休息的时候过度紧张，结果就容易造成肠道慢性炎症。

一旦肠道出现疾病，人体的消化吸收功能就会受到巨大影响。

一方面，容易出现消化不良的情况，吃同样的食物，得到的营养可能大幅度减少，从而降低全身的抗病力；

另一方面，进食的混乱也会影响到肠道菌群，而前面说到，菌群状态与身体的免疫功能是息息相关的。

所以呢，要让自己的身体具有良好的抗病力，就得记得以下基本要求：

——不要太重口。嫌口味淡，可以加一些香辛料、葱姜碎、坚果碎、芝麻酱、花生酱等来提味，但一定不要放太多盐和其他咸味调味品。

——不要多吃甜食，戒掉甜饮料。偶尔开心一次可以，但不能放任对甜食甜饮料的喜好。每天的甜味食物仅限于一款，比如一杯酸奶，一小碗银耳羹，一小份冰淇淋等。

——不要只用大量蔬果来当饭。如果吃得太油腻了，偶尔这样做一天半天是可以的，但长期而言会导致蛋白质营养不良。

——不要用大量鱼肉海鲜等来当饭。在下馆子的时候很多人会这么做，但实际上这么做不仅增加胃肠、肝脏、肾脏的负担，对免疫力也是有害无益的。

——按时吃饭，不要轻易忽略一餐，或者进餐时间推迟太多。如果要操作「8小时进餐」之类吃法，也得把营养吃够，并形成新的进餐规律。

微博 / 公众号：范志红_原创营养信息

头条号签约作者

北京食品营养与人类健康高精尖创新中心岗位科学家

中国营养学会理事

中国健康促进与健康教育协会理事

中国科协聘营养科学传播首席专家

中国农业大学食品科学博士