

食物与关节炎

责 任 医 师 协 会

5100 WISCONSIN AVE., N. W., SUITE 400 • WASHINGTON, DC 20016
PHONE (202) 686-2210 • FAX (202) 686-2216 • WWW.PHYSICIANS COMMITTEE.ORG

目前有成百上千万人正在遭受关节炎引起的关节疼痛和肿胀的困扰。过去，许多医生告诉关节炎患者，改变饮食对他们没有帮助。然而该结论是依据包含乳制品、食用油、禽肉或肉类等饮食的过去的研究而得出。^{1,2} 最新研究显示，相比我们的普遍认识，食物可能是关节炎更常见的诱导因素。现在很明确，至少对于部分人而言，更加健康的食谱就是答案。

不同类型的关节炎

关节炎实际上包括几种不同疾病。骨关节炎是指关节的软骨逐渐退化及骨质增生，尤其是在膝盖、髋部、脊椎及指尖。超过 2 千万美国人（大多年龄在 45 岁以上）患有骨关节炎，这类关节炎可能是因关节的累积磨损所致。虽然会偶发疼痛，但此类患者仅出现短暂性的僵硬，而不会严重干涉双手的使用。

类风湿性关节炎影响超过 2 百万人，是一种较为剧烈的疾病形式。它会导致疼痛、关节发炎，有时还会造成关节损伤。

类风湿性关节炎是医学界的谜题之一。直到 19 世纪初才出现该疾病的医学报告。一些人怀疑可能是病毒或细菌通过产生自身免疫反应作祟。遗传也可能是因素之一，它会对患病风险产生影响。

饮食在关节炎中的作用

多年来，人们怀疑食物是类风湿性关节炎发生的重要因素。许多人注意到，当回避乳制品、柑橘类水果、番茄、茄子和一些其他食物时，它们的病情有所改善。

起初的证据是一些个案。一名来自美国中西部的年轻女性曾饱受关节炎之苦。如今，她看上去健康、苗条清瘦、健美，而且她的关节炎已经痊愈。看来乳制品是她患关节炎的罪魁祸首，因为当她不再食用乳制品时，她的关节炎完全消失了。

另一名来自威斯康辛州的女性也发现她的关节炎与乳制品存在明显联系。尽管她在乳牛场长大，但她认识到远离乳制品是缓解病症的关键。

一份对一千多名关节炎患者进行的 1989 年调查显示，人们普遍认为红肉、蔗糖、脂肪、盐、咖啡因和茄属植物（如番茄、茄子）等食物会使病情加重。³ 一旦彻底远离引起问题的食物，病情一般几周内便会改善。乳制品是引起问题的主要食物之一，且问题出在乳制品蛋白而非脂肪，因此脱脂奶与全脂奶都会引起不适。⁴

越来越多的研究显示，某些饮食变化确实会有帮助。例如，多不饱和油和欧米伽 3 补品具有一定程度的积极作用，研究人员发现纯素食十分有益。⁵ 一份 2002 年的研究观察了低脂素食对中度至重度类风湿性关节炎受试者的影响。仅在素食后四周，几乎所有类风湿性关节炎症状指标均显著减轻。⁶ *Rheumatology*（《风湿病学》）杂志公布一项研究发现，无面筋（麸质）素食能够改善类风湿性关节炎的病征和症状。⁷ 另一项研究显示，富含抗氧化剂和纤维的生食素食可缓解类风湿性关节炎患者的关节僵硬和疼痛。⁸ 部分调查研究还对断食然后吃素的方法做了研究。一篇综述文章在总结多项研究后得出结论，这种食疗方法对于治疗类风湿性关节炎而言可能颇为有效。⁹

素食不仅大大降低了饮食中的总脂肪含量，还改变了脂肪的构成，从而能够作用于对关节炎产生影响的免疫过程。蔬菜中含有欧米伽 3 脂肪酸并且几乎不含饱和脂肪是其中的关键要素。素食患者的体重也会减轻，这对于改善病情有所帮助。

此外，蔬菜富含抗氧化剂，能够中和自由基。氧自由基攻击身体多个部位，是心脏病和癌症的原因之一，并加速整体老化过程，包括关节。

铁作为催化剂，会为这些危险分子的生成提供支持。蔬菜和谷物组成的饮食中富含维生素 C 和 E，有助于中和自由基。肉类供应过多的铁，不含维生素 C 且含极少量的维生素 E，而蔬菜所含的铁的吸收更容易控制，且含有大量的抗氧化维生素。

抗氧化剂不仅可以预防关节炎，还能够减轻关节炎症状。一些关节炎治疗（包括非甾体抗炎药）至少一定程度上需要通过中和自由基来发挥

作用。但多数情况下，维他命和其他抗氧化剂在损伤发生前进行预防的作用更大，而非治疗关节炎。¹⁰

因此，由水果、蔬菜、谷物和豆类构成的饮食能够有效预防及（在一些情况下）改善关节炎。

为期四周的抗关节炎饮食

（改编自 *Foods That Fight Pain*，作者 Neal Barnard，医学博士）

在四周内，将安全清单中的食物大量加入您的日常饮食中。

与此同时，严格避免引发疼痛的主要食物。

必须彻底避免这些食物，因为即使少量也会导致症状发生。

只要您主要食用关节炎安全食物并且严格避免引发疼痛的食物，那么您也可食用两个清单上均未涵盖的食物。

或许不到四周时间您便会看到效果，但对某些人而言，缓解慢性发炎的关节仍需要四周时间。

安全食物

安全食物几乎从未导致过关节炎或其他疼痛症。这些食物包括

- 糙米
- 烹制或干制水果：樱桃、蔓越莓、梨、梅干（不包括柑橘类水果、香蕉、桃或番茄）
- 烹制绿色、黄色和橙色蔬菜：洋葱、芦笋、西兰花、甜菜、芥蓝菜、生菜、菠菜、四季豆、西葫芦或笋瓜、甘薯、木薯粉和芋头（芋泥）
- 水：纯净水或气泡矿泉水（比如 Perrier）均可。其他饮料（甚至是药草茶）都可能引发疼痛。
- 调味品：一般而言，适量的盐、枫糖和香草精均不会有问题。

四周后，如果您的症状改善或消退，下一步是弄清哪一个或多个发病食物导致您的疼痛。只用每次将您已停止食用的一种食物每隔两天重新加入您的饮食。

大量食用每次重新加入的食物，观察您是否重新发生关节炎。如果是，则停止食用可能导致

问题的食物，让您的关节重新恢复。然后继续重新加入其他食物。如想重新尝试问题食物，至少间隔两周。许多人的发病食物不止一种。

不建议您重新食用肉类、乳制品或蛋类。不仅因为它们是引发疼痛的主要因素，而且它们还会造成激素失衡，从而引发关节痛，及导致其他健康问题。

避免引发关节炎的主要因素

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 乳制品* | 6. 柑橘类水果 |
| 2. 玉米 | 7. 土豆 |
| 3. 肉类** | 8. 番茄 |
| 4. 小麦、燕麦、黑麦 | 9. 坚果 |
| 5. 蛋类 | 10. 咖啡 |

*所有乳制品都应避免：脱脂或全脂牛奶、羊奶、奶酪、酸奶等。

**所有肉类都应避免：牛肉、猪肉、鸡肉、火鸡肉、鱼肉等。

其他方法

对于部分关节炎患者而言，服用某种必需脂肪酸补品会有所帮助。它们应视作药物，而非食物。典型的食物疗法包括每天两次食用一汤匙亚麻油和 500 毫克黑加仑油（或三颗月见草油胶囊）。如果有效，应将其减少至最低起效剂量。一种称作野甘菊的药草也可能对一些人有效，每天需服用两到三次。（注意：孕妇禁止服用野甘菊。）

这些补品在健康食品店有售。

参考资料

1. Panush RS, Carter RL, Katz P, Kowsari B, Longley S, Finnie S. Diet therapy for rheumatoid arthritis. *Arthritis and Rheumatism*. 1983;26:462-471.
2. Lithell H, Bruce A, Gustafsson IB, et al. A fasting and vegetarian diet treatment trial on chronic inflammatory disorders. *Acta Derm Venereol*. 1983;63:397-403.
3. Sobel D. *Arthritis: What Works*. New York, St. Martin's Press, 1989.
4. Skoldstam L, Larsson L, Lindstrom FD. Effects of fasting and lactovegetarian diet on rheumatoid arthritis. *Scand J Rheumatol*. 1979;8:249-255.
5. Skoldstam L. Fasting and vegan diet in rheumatoid arthritis. *Scand J Rheumatol*. 1986;15:219-223.
6. McDougall J, Bruce B, Spiller G, Westerdahl J, McDougall M. Effects of a very low-fat, vegan diet in subjects with rheumatoid arthritis. *J Altern Complement Med*. 2002;8(1):71-75.
7. Hafstrom I, Ringertz B, Spangberg A, von Zweigbergk L, Brannemark S, Nylander I, Ronnelid J, Laasonen L, Klareskog L. A vegan diet free of gluten improves the signs and symptoms of rheumatoid arthritis: the effects on arthritis correlate with a reduction in antibodies to food antigens. *Rheumatology (Oxford)*. 2001;40(10):1175-1179.
8. Hanninen, Kaartinen K, Rauma AL, Nenonen M, Torronen R, Hakkinen AS, Adlercreutz H, Laakso J. Antioxidants in vegan diet and rheumatic disorders. *Toxicology*. 2000;155(1-3):45-53.
9. Muller H, de Toledo FW, Resch KL. Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review. *Scand J Rheumatol*. 2001;30(1):1-10.
10. Merry P, Grootveld M, Lunec J, Blake DR. Oxidative damage to lipids within the inflamed human joint provides evidence of radical-mediated hypoxic-reperfusion injury. *Am J Clin Nutr*. 1991;53:362S-369S.