

世界免疫周——

吃出免疫力，身体健康少生病

每年4月的最后一周是世界免疫周，免疫力就像我们身体的保护神，一切不属于我们身体的物质，想要进入，都要经过免疫力的“安检”。提高免疫力，并不是吃单一营养素或者单一食物就行，而是有关人体必须的七大营养素——碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、纤维素、水，缺一不可。

免疫力失衡有什么影响？

免疫系统有三大功能，即免疫防御、免疫监视、免疫自稳。如果免疫力低下，那么防御功能抵御细菌、病毒的感染的能力就会变弱；监视功能可以及时监测到身体里的突变细胞，如果免疫系统的监视功能不好了，人体体内突变细胞的危险性就升级了，很可能变成癌细胞并快速增生，从而形成肿瘤；自稳功能可以帮助及时清除衰老、坏死的细胞，保护正常的、年轻力壮的细胞，当我们免疫功能紊乱的时候，免疫系统就会攻击正常细胞，引发自身免疫系统疾病。

日常饮食怎样搭配能提高免疫力？

蛋白质、脂肪和碳水化合物是我们身体的供能元素，它们对于我们的免疫系统尤为重要。

碳水是给我们身体供能的主要营养素，尤其是一些神经系统，它们只能利用碳水来供能，所以完全不摄入碳水会使机体营养结构失调、大脑反应迟钝、代谢异常等等。虽然蛋白质也可以给身体供能，但其最重要的作用不是供能而是修复，使用蛋白质供能颇有“拿红木当柴烧”的意思。

每日摄入的碳水要占到饮食的50%~65%，并且最好摄入低GI（血糖生成指数）食物，比如燕麦、玉米、糙米、藜麦、荞麦面等。

每日摄入的脂肪要占到饮食的20%，听到脂肪我们可能会觉得易胖从而造成完全不摄入脂肪的误区。其实身体要健康离不开优质脂肪，比如鱼油、亚麻籽油、坚果等多不饱和脂肪酸，橄榄油、山茶油等单不饱和脂肪

酸。通常来说，一餐吃上几颗坚果或者一小勺的油就够了。一天不能摄入超过30克油，并且要吃点好油。此外，动物性脂肪多为饱和类脂肪，比如红肉，日常可以多选用白肉替代红肉。

每日摄入的蛋白质要占到饮食的20%。蛋白质是生命的物质基础，是构成人体的重要原料。人体每日需摄入蛋白质1~1.2克/千克体重，打个比方，一个60千克的成年人一天需摄入60~70克蛋白质。此外，我们可以多选择优质蛋白质，也就是吸收利用率高的蛋白质，包括鸡蛋、牛奶和奶制品、鱼肉、虾肉、鸡肉、瘦牛肉、大豆等。摄入足够的优质蛋白质，身体代谢产生的废弃物会减少，对肝、肾的负担也会减少。

哪些营养元素有助于我们提高免疫力？

总体来说，要提高免疫力需遵循“1+n”原则，“1”指的是优质蛋白质，“n”就是指其他各类微量元素。

维生素D：维生素D能够帮助我们体内的免疫细胞成熟分化，提高对病原体的免疫力。

维生素E：维生素E对于维持免疫系统的正常功能具有重要意义，它能够保护细胞和细胞内部结构完整，防止免疫细胞被破坏。

益生菌：益生菌能够帮助提高肠道消化各种食物的能力，使食物中的营养素更好的消化和吸

收。日常可以补充一些膳食纤维、蔬果、低聚果糖等。

良好饮食习惯 提高免疫力

烹饪少放油 炒菜时多放油虽然会更香，但是摄入过多油脂会给身体带来负担，长期摄入过多还容易使血脂升高、患代谢性疾病概率增加。

烹饪忌高温 使用中小火烹饪蔬菜能更好地保存蔬菜中的营养素，避免其中的维生素在高温下分解（例如维生素D、维生素E在高温下容易氧化），这样才能更好地从食材中获取到丰富的营养。我们可以多用蒸、炖、焖、煮的烹饪方式，少用煎、炸、烤。

少放水，盖锅盖 这种方式同样是为了保护食材中的营养素不被破坏。少放水可以使蔬菜中的水溶性维生素不被破坏，盖好锅盖可以减少食材与空气接触的面积和时间，避免部分营养素被氧化。日常中我们可以多采用余温闷熟的方式烹饪，既能最大限度保留营养素，又不会破坏食材本身的滋味。

少放调料 加入各类调料虽然能够让菜肴滋味丰富，但同时也会消耗身体的营养素将其代谢。当使用中小火烹饪食材时，营养物质流失较少，能够激发出食材本身的鲜味，同样很美味，这样也就不需要加入过多调料了。

中南大学湘雅二医院心内科
主治医师 郑小燕

●健康读卡

5个方法 吃出“好免疫”

1. 每天吃碗五谷杂粮。五谷杂粮、全麦制品未经精加工，富含B族维生素和矿物质，它们参与体内能量代谢，还可调节人体免疫系统。

2. 摄取优质蛋白质。蛋白质是建造、修补体内细胞、组织的主要成分，免疫系统也需要靠蛋白质才能正常运转。每天应摄取3~8份优质蛋白质，如瘦肉、鸡肉、海鲜、低脂奶类、鸡蛋以及豆类、坚果类食物。

3. 吃多色蔬果。每天至少吃3~5份蔬菜和2~4份水果，要多颜色搭配，摄取不同的营养成分，能提升抗氧化能力。

4. 适量摄取菇类。菇类含有多糖体成分，具有调节、提升免疫能力的作用。

5. 适量喝酸奶。酸奶可调节肠道菌群，改善胃肠道健康，并可抑制坏菌分泌致癌物。

来源：本报微信公众号

五行蔬菜汤 高纤又低脂

用五行五色蔬菜熬煮的养生汤品，富含高膳食纤维的同时又低脂，可使排便顺畅、养颜美容。全蔬菜熬煮的蔬菜汤，色泽很美，吃起来健康又美味。其蛋白质含量高，脂肪和糖含量很低。

材料：山药、玉米、西红柿各200克，西洋芹、牛蒡、香菇、白萝卜、红萝卜各100克，水1500克。

调味料：高汤400克，盐一小匙。

做法：1. 山药、玉米、西红柿、牛蒡、白萝卜、红萝卜切成块，西洋芹切段，香菇去蒂头切块备用。

2. 锅中放入水、高汤约半分满，放入所有食材煮至滚后，加盐调味即完成。

美味减糖小提示：

1. 可以用各式的蔬菜来做这一道汤品。

2. 蔬菜能消除有害物质，帮助身体达到排毒，让肠道更健康。而蔬菜汤中大量的植化素，可增强免疫力，非常适合减糖族群食用。

吕雪莹

烹饪“锁钙”小技巧

烹调方法中，让食材中钙质更好保留的菜肴搭配技巧，是荤素混食、豆谷混食。在烹饪时，要尽量去除影响钙吸收的因素，以保存更多的钙质。

烹调荤菜加点醋 糖醋鱼、糖醋排骨等是最利于钙吸收的菜肴，醋是酸味食品，鱼、排骨中的蛋白质和钙的含量较高，在酸性环境中，钙与蛋白质在一起，最容易被吸收。烹饪时，可用小

火长时间炖煮。使鱼、排骨中钙的溶出较完全。

豆腐和鱼一起炖 鱼肉中含有维生素D，可促进豆腐中钙的吸收。

西红柿炒鸡蛋 维生素C能促进钙的吸收，而西红柿是富含维生素C的食品，与鸡蛋同炒，可使钙的吸收率提高。

雪里蕻炒鸡蛋 雪里蕻也富含维生素C，与鸡蛋同食同样可使

钙的吸收、利用大大提高。

菠菜、苋菜先焯后炒 在消化道中，草酸、植酸等容易与钙结合成一种不溶性的化合物，影响钙的吸收。由于草酸易溶于水，可在烹调前在沸水中把菠菜、苋菜等焯一下，再和豆腐一起炒，这样就不会形成不溶性的草酸钙了。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩