

疫情期间如何保持自身免疫力?

5种饮食习惯助力强体

科学合理的营养膳食,有助于改善身体营养状况、增强抵抗力,新版《中国居民膳食指南(2022)》中也多次提及营养与免疫的密切关系。在调整优化疫情防控措施以后,很多居民可能会有疑问,除了接种新冠疫苗、做好个人防护措施以外,日常饮食要注意哪些方面才有助于机体保持良好免疫,抵抗病毒侵袭?

1. 食物多样, 平均每天摄入12种以上食物, 每周25种以上

食物多样是平衡膳食的基础。食物多样的平衡膳食模式能最大程度满足人体各种正常生理功能与活动的需要,提高机体免疫力。

如果用“数值”来形容食物多样,可以理解为平均每天摄入不同品种食物达到12种以上,每周25种以上,但烹调油和调味品不计算在内。

按照一日三餐分配食物的品种数量,建议早餐摄入3~5种、午餐4~6种、晚餐4~5种、加上零食1~2种。

2. 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

要餐餐有蔬菜,每天摄入不少于300克,其中深色蔬菜(指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜等)应占1/2,适当多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿等深色蔬菜以及菇类、木耳、海带等菌藻类食物。蔬菜应先洗后切、急火快炒,尽可能减少营养素的流失。

要天天吃水果,经常更换水果的颜色和品种,保证每天摄入200~350克的新鲜水果,首选应季水果,可以适当多选择含β-胡萝卜素、维生素C丰富的水果,注意果汁不能代替鲜果。

每天吃各种全谷物食品,如未加工的燕麦、紫米、小米、糙米和小麦等,可以把它们混合在精米中进行烹煮或熬粥,不仅有助于保持饱腹感,

还有助于控制餐后血糖波动幅度。

每天吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300毫升以上液态奶,例如早餐可以饮用纯牛奶250毫升,午餐或晚餐后喝一杯100毫升的酸奶,即可轻松达到推荐要求。

把大豆及豆制品当作膳食组成的必需品。比如早餐安排豆腐脑或豆浆,午餐和晚餐就可以食用豆腐丝、香干等,每天轮换着吃,既变化了口味,又能满足营养需求。

3. 每餐有肉, 每天有蛋

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物,富含优质蛋白质、脂肪酸、维生素A等脂溶性维生素、铁锌等矿物质,对于机体发挥正常免疫具有重要作用。

日常饮食中,要多选择鱼虾、蛋、畜禽肉等蛋白质丰富且吸收率高的食物,选择畜肉时要以瘦肉为主。食不过量,平均每天摄入总量120~200克。应将这些食物分散在三餐中,避免集中食用,尽量少吃或不吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

值得注意的是,几种食物混合食用的时候,蛋白质利用率会得到提高,比如在面条里加个鸡蛋或者几片牛肉、在炒豆干时加点肉片或肉丁等,这些都是提高蛋白质利用率的好方法。

4. 选择健康烹饪方式

合理选择烹调方式,有利于减少

维生素、矿物质等营养素的流失,提升机体对各种营养物质的吸收效率,帮助维持免疫系统的正常运转。例如,肉类在油炸或烤时,由于温度较高,使营养素遭到破坏,如果方法掌握不当,还容易产生一些致癌化合物污染食物,影响人体健康。

因此,建议多采用蒸、煮、炒、熘等方法,有助于充分保留各类食物的营养价值,同时可使用葱姜蒜、天然香辛料等来丰富食物味道。

例如“蒸”,蒸这种烹饪方式与水的直接接触少,所以水溶性营养素的损失也较少。另外,值得提醒的是,我们在炖鸡、炖肉时,既要喝汤、更要吃肉,因为肉质部分的营养价值远比肉汤要高得多。

5. 每天足量饮水

足量饮水,可以保持机体处于适宜的水合状态,维护正常的生理功能和机体免疫。每天保证充足的饮水量,尽可能达到1500~2000毫升,少量多次,主要饮用白开水或淡茶水。

可早晚各喝一杯水,其他时间里每1~2小时喝一杯水。饭前饭后的菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错的选择。但要注意进餐前不要大量饮水,否则会冲淡胃液,影响食物的消化吸收。

湖南省疾病预防控制中心食安科
熊家豪 吴诗蓝

生病了就要喝粥?

当前情况下,各种与养病、防病相关的饮食疗法层出不穷,那么对于疾病康复,这几种饮食靠谱吗?

喝粥 生病之后,清淡饮食是大家最常提及的,实际上,清淡饮食意思是要吃一些营养全面、少油少盐、还好消化的食物,并不是让人只喝粥。如果生病只喝粥,反而会因为营养低对疾病的康复没有帮助。

黄桃罐头 黄桃罐头就是普通的水果罐头而已,并没有任何药物疗效,也不能治病。只是因为黄桃罐头水分充足且口感清甜,吃下去后能让人倍感舒服,且还能有效补充能量,缓解轻度喉咙不适。

鸡汤 汤里面其实大部分都是水,还有一些从肉里面溶解出来的营养成分,比如水溶性维生素、肌浆蛋白、氨基酸、肽类等。

一般来说,肉汤、鸡汤中的蛋白质含量仅有1%~2%,如果是吃肉,得到的蛋白质为20%左右,如果靠喝汤显然比吃肉摄入的蛋白质少得多。

即便随着炖煮时间的延长鸡汤中的很多营养物质含量会有所增加,但仍然比不上鸡肉中的含量,所以肉和汤最好都别放过。

另外,鸡汤还可能高油高盐,常喝反倒不利于疾病的康复。如果想要喝鸡汤,那炖鸡汤的时候就别另外加油,少放盐,喝的时候撇掉上层浮油。

冰淇淋 对于轻度咽喉不适的人,吃点冰淇淋可能会更舒服一点,冰冷能让咽喉部位的血管收缩,和冰敷道理一样,可缓解肿胀和疼痛。但如果症状严重作用就不大了,还是得及时吃药。与吃冰淇淋相比,更建议多喝水,润喉效果更好。

国家公共营养师 薛庆鑫

产妇的饮食原则与营养管理

产后女性一般比较虚弱,身体和心理都需要调适,尤其是产后7周内这段时间尤为关键。加强对产妇的饮食与营养管理,不仅有利于产妇自身身体恢复,对于母乳喂养的宝宝健康成长也至关重要。那么,产后该如何合理饮食和营养搭配呢?

饮食原则

产妇的饮食要科学、合理搭配,既要多样化,又要营养,荤素搭配,最重要的是一定要清淡易消化,做到少食多餐,避免偏食、挑食。这样既能促进产妇身体的恢复,也能保证乳汁充足而富有营养,具体可以参考以下几个方面。

1. 饮食多样化。 产妇的饮食应尽可能多样化,在不同时期做出相应调整,如产后12天内应以富含矿物质、蛋白质和维生素,易消化的半流质食物为主,选择小米粥、软面条、鸡汤、鱼汤、排骨汤等;12天以后可逐步增加鱼虾、鸡肉、瘦肉、豆制品以及果蔬等。为了满足营养需求,产

后最初几天建议多吃富含纤维素的蔬菜和水果,可以改善便秘,还要适当补充奶制品,可预防婴儿佝偻病。

2. 少食多餐。 在护理产妇的饮食起居过程中,不少人因为怕麻烦而让产妇与其他人吃一样的饭菜,一日三餐,其实这样对产妇来说是不合理的。最适合产妇的进餐方式是少食多餐,每餐的时间间隔以4~6小时为宜,尽可能干稀搭配,荤素搭配,两餐之间可以适量吃一点水果,每日总量控制在150克左右。需要注意的是,食用水果前最好用热水烫一下,西瓜、梨、柑橘等寒性水果最好不要食用。

3. 少食辛辣刺激、生冷食物。 产妇的饮食会直接影响婴儿的健康,如辛辣食物会引起内热,分泌的乳汁喂给宝宝后会引起大便干、口舌生疮,甚至会引发痔疮;生冷食物则可能造成婴儿腹泻。因此,产妇应少吃或不吃辣椒、韭菜、大蒜等辛辣刺激性食物以及冷冻食物。另外,浓茶、咖啡、酒精等会影响产妇的睡眠和肠胃

功能,并可通过乳汁影响宝宝发育,也尽可能不要食用。

营养管理

蛋白质、维生素、微量元素、碳水化合物、脂肪,以及无机盐等营养元素对产妇身体恢复和婴儿健康成长至关重要,产妇应有针对性地摄入。瘦肉、鸡、鸭、鱼、豆制品等含有优质蛋白质,核桃仁、葵花籽、芝麻籽含有植物脂肪,肉类和动物油含有动物脂肪,食用这些食物可以增加乳汁中必需脂肪酸的含量;牛奶、虾皮、豆类、绿叶蔬菜等富含钙,动物肝脏、红肉、木耳、红枣、小米等富含铁,海产品、蛋类、肉类含有锌,适当食用可补充相应微量元素;鱼肝油、奶油、鱼子富含维生素A,豆类、奶、鱼、谷类等富含维生素B,蔬菜和水果富含维生素C,适当补充维生素可以促进新生儿骨骼发育,增强免疫力。

河南省郑县妇幼保健院妇产科
涂亚娟