

感染新冠三个阶段 如何合理补充营养?

新冠感染前后，都是身体在和病毒作斗争，因此把与病毒斗争所需的能量和各种营养准备好，才能让身体在免疫作战中早日奏凯。这里分不同阶段给大家一些饮食建议。



【疾病前期】发烧之前

此时虽然没有明显症状，但有些人已经感觉到有轻度的体力下降、腰酸腿疼，或嗓子不清、咽喉不适，或轻度头晕、心率加快等等。此时就必须开始采取措施了。

1. 补充多种相关维生素

如果平日没有补充维生素的习惯，那么这时候可以每天分两三次服用200~500毫克的维生素C；每天服用1~2片复合B族维生素；每天补充10000国际单位的维生素A，或维生素AD胶囊。

这是因为，维生素A为呼吸道上皮组织的抗病力和修复力所必需；维生素D与免疫系统正常功能关系极为密切；维生素C虽然可以从日常果蔬中供应，但在抗感染应激时期的需要量会大幅度上升；增加身体的能量代谢、合成抗体和细胞因子，都需要多种B族维生素来帮忙。

2. 保证主食和蛋白质食物充足

碳水化合物主食不能少，它是身体中“清洁能源”的主要来源。对没有严重慢性疾病的人来说，两三天短期内增加碳水化合物供应并不会让人明显发胖，也不会大幅度升高血脂血糖。

鱼肉蛋奶等蛋白质食物也可按膳食指南推荐的数量正常吃，因为蛋白质是各种免疫因子的合成原料。只要肝肾和胆囊功能正常，如果日常饮食比较清淡的话，每天多吃一个鸡蛋是有益无害的。

油炸熏烤食品不利于抗感

染。所以，建议烹调时注意避免过多的油盐，避免高温煎炸和熏烤，避免拿大鱼大肉当饭吃的做法。

3. 吃温热的食物，喝姜汤和热饮，多用香辛料

一直保持手脚温暖，是确保血液循环顺畅的重要措施。热水泡脚、喝姜汤、姜茶等都有所帮助。日常食物以温热为宜，汤里可以多加一些胡椒粉、花椒粉、罗勒粉、小茴香粉等香辛料调味品，趁热喝下去，既有助于消化，又能提供抗氧化物质，同时可起到加速血液循环的作用。

【发病前期】发烧当天和此后1~2天

发烧过程中会消耗大量的能量，还会分解身体蛋白质。此时人体往往食欲不佳，消化能力下降，能量和蛋白质都会处于“入不敷出”的状态。这时不必强迫自己吃固体饭菜，可以用青菜肉末粥、鸡蛋软汤面、小米粥、藕粉糊、土豆泥、山药羹等方式来供应碳水化合物。

如果不吃碳水化合物，身体就需要拆解蛋白质，用其中的氨基酸来转化为糖，维持血糖稳定，同时支持免疫因子的生产。所以建议这个时期吃够碳水。

出汗比较多的话，每天还要点咸味的粥汤来补充电解质，不能只喝白水或者只吃水果罐头。青菜汤、香油蛋花汤、番茄鸡蛋汤、甜豌豆汤、甜玉米羹等都是很好的。

同时，别忘记继续补充维生

素C和复合B族维生素。因为高烧时炎症因子大量释放，抗体也在加速生产，最需要维生素C和B族维生素的配合。维生素B₁对减少肌肉酸痛可能有所贡献，维生素B₆是免疫因子生成所必须。如果是日常吃肉蛋奶较少的人，或素食者，建议额外补充维生素B₁₂。

【发病后期】发烧后3~7天

这个过程中，很多人的食欲慢慢地由差转好。此时可以先保证主食和蛋奶食物，逐渐增加烹调柔软的肉类和蔬菜。橙子、草莓等水果也建议加入。为了促进食欲恢复，烹调时可以使用各种香辛料，同时加入味精、鸡精等调味品，以便振奋食欲，加强消化系统的活力。

退烧后很多人会感觉咽喉疼痛，可以多次热盐水含漱，小口小口地含咽浓蜂蜜。自制银耳雪梨百合汤、雪梨红枣生姜汤、山楂苹果汤、银耳鸡蛋羹、绿豆汤鸡蛋水等食疗汤羹，既能补充营养、可溶性膳食纤维和抗氧化物质，又有较好的口感，便于肿痛的咽喉吞咽。

在转阴之后，不要忙着马上大吃大喝，应仍以清淡食物为主。凡是吃了之后咽喉感觉不适，或胃肠感觉不爽的食物，都应避免。过半个月左右，待身体彻底恢复活力，就可以增加更多的蛋白质食物，把生病期间的损失补回来。

中国农业大学食品科学博士

范志红

经前易感冒 八珍鸡汤助调气血

就有助于调养补足气血。

八珍鸡汤食材：当归、炒白术各10克，川芎、炙甘草各5克，白芍、茯苓各8克，熟地15克，石柱参3克，红枣（剪碎）10颗，老母鸡1只。

做法：准备食材（鸡肉切块），锅中放入适量的水，放入鸡肉，焯水约2~3分钟。捞起鸡肉，清洗干净，再放入适当大小的锅中。所有药材以清水冲洗干净，放入锅中。加入米酒适量与水3000毫升。开中大火煮滚后

改小火，续煮约25~30分钟（依自己喜爱鸡肉的软度即可）。最后以盐调味，即可。

功效：除增强体质、补养气血外，还能延缓衰老。女性经期过后喝上四五天，可以调理内分泌紊乱，如脸色发黄、头发枯黄、易疲劳、手脚冰凉、月经不调、贫血、更年期、病后及孕后虚弱这一类问题，都可以用八珍鸡汤来调理。

北京市西城区民政中医门诊部
副主任医师 曹淑芬

酸味水果防感冒

冬季，气候多变，易发感冒等疾病。为了预防或减少感冒的发生，平时除了积极参加锻炼和做好防寒保暖等工作外，大家不妨多吃点酸味水果，以提高机体对病菌侵袭的抵抗能力。

食品研究表明：口感酸的水果所含的维生素C通常会比较多，如100克酸枣就含900毫克的维生素C、100克沙棘果汁中含400~500毫克维生素C、100克猕猴桃果实含200~400毫克维生素C，此外，鲜枣、山楂、樱桃、草莓、橘子、石榴、柚子、芒果等也都含有丰富的维生素C。

现代医学研究证明：维生素C能提高人体的免疫力——可增强人体内中性粒细胞（抵抗病菌入侵的主力军）的趋化性和变形性能，从而大大提高杀菌功效。同时，维生素C是一种强大的抗氧化剂，可以清除自由基（机体氧化反应中产生的有害化合物，具有强氧化性，可损害机体的组织和细胞，进而引起慢性疾病及衰老效应）对细胞的伤害，能防止细胞变异（癌变）和细胞衰老，增加身体抵抗能力。维生素C还能促进胶原蛋白合成，使皮肤细腻亮泽，并有延缓肌肤退化作用。缺乏维生素C则会引起牙龈、毛囊出血，身体倦怠，肌肉、关节疼痛等。

但要提醒的是，无论酸味水果还是酸味饮料，其“酸味”在口中停留时间过长，都会对牙齿造成一定的腐蚀作用，久而久之，可致牙冠表面的牙釉质受到伤害，易使牙齿患上过敏症，进食时出现酸痛症状，甚至引发龋齿等牙病。因此，在吃带酸味水果或酸味饮料时，必须注意保护牙齿，一般可用清水漱口或喝点儿开水，尽可能去除口中残留的酸味。

陈日益

●健康读卡

咽喉痛 喝点三豆乌梅汤

有些人容易感受温热之邪，一感冒就咽喉红肿热痛，这种情况多数是风热感冒导致的。同时，他们还容易出现嘴唇干裂、嘴角生疮破裂的情况。这类人群在感冒发热的最初阶段，可喝点三豆乌梅汤。

做法：取黑豆一把（里面的瓢要绿色的）、绿豆一把、黄豆一把，乌梅五颗，白糖两调羹，放在锅里加水熬，开锅两个小时即可。也可以放在电炖锅里面熬一夜。注意这是一天的量，当天做的，当天喝完。可以当做饮料，频频服用。添加水的量，可以根据自己的接受程度，当做饮料来做。此方中，黑豆补肾气，黄豆补脾胃，绿豆清热，同时乌梅和白糖的酸甘化阴，滋生津液。

来源：本报微信公众号