

冬天这样吃 免疫力妥妥的

冬天气温逐步下降,人体的生理状态也随之发生变化——为了适应寒冷环境,新陈代谢速度会有所加快,能量消耗增加。冬季也是呼吸道感染的高发时段,合理饮食不仅帮助身体维持足够的能量以抵御严寒,还能提升免疫力,让机体更好地应对病毒和细菌的侵袭。冬季饮食应遵循“补能不过量、营养要均衡、饮食宜温热”的原则,从日常餐桌做起,为整个冬天打好健康基础。

合理能量供给 ——夯实免疫力的第一步

为了维持体温和基本生命活动,冬天同样强度的活动会比其他季节消耗更多能量。如果长期能量摄入不足或盲目追求低能量饮食,机体免疫细胞活性会下降,感染风险反而增加。因此,有必要适当提高热量摄入,通过调整主食和食用油结构让身体处于最佳状态。

主食方面,强调粗细搭配是关键。小米、玉米、荞麦、大麦、燕麦等全谷杂粮富含膳食纤维、维生素和矿物质,能提供更稳定的能量供应。例如早餐选择一碗小米燕麦粥搭配全麦面包;午餐和晚餐可将部分白米换成玉米糝或荞麦面,让营养更均衡。

油脂是冬季保暖与能量供给的重要来源,但不能摄入过量。应减少猪油、肥肉、油炸食品等动物性饱和脂肪,优先选择豆油、花生油、菜籽油、玉米油等富含不饱和脂肪酸的植物油。每日摄入量控制在25克以内,最多不要超过50克。

蛋白质 ——抵抗严寒的重要物质基础

作为生命活动的核心,蛋白质参与组织构建、免疫球蛋白形成及各种酶和激素的合成。充足的蛋白质摄入能帮助身体修复组织、增强免疫应答,并通过抗体产生抵御外来致病菌。冬季三餐

最好都能摄入一定比例的优质蛋白:早餐可以吃一个鸡蛋、配一杯牛奶;午餐与晚餐搭配适量瘦肉、鱼类、禽类或豆制品。

值得注意的是,动物性蛋白质虽质量更高,但脂肪含量也相对较高,因此更推荐吃瘦肉,如鸡肉去皮、猪肉选择里脊等。植物蛋白中,大豆蛋白和燕麦蛋白的氨基酸构成更接近人体需要,是素食者非常理想的蛋白补充来源。

维生素摄入 ——影响能量代谢与免疫防线

严寒天气会加剧热量消耗,与能量代谢密切相关的维生素需求量也随之提升。维生素B₂缺乏易导致口角炎、唇炎等,可通过动物肝脏、鸡蛋及奶制品补充,每周吃一次约50克的猪肝有助改善。

维C能提升对寒冷的适应力,促进胶原蛋白合成,增强皮肤和黏膜的屏障功能,是预防冬季感冒的重要营养素。多吃新鲜蔬果如大白菜、萝卜、番茄、柑橘、猕猴桃等都能有效补充。冬枣的维C含量尤其突出,每100克高达243毫克,每天吃5~6颗即可达到基本需求。

维A则能加强呼吸道和肠道黏膜的完整性,维持上皮组织健康,帮助身体抵御外来感染。动物肝脏、全脂奶是直接来源,深绿色和红黄色蔬果如菠菜、胡萝卜、南瓜、芒果等含有丰富的



β-胡萝卜素,可以在体内转化为维A。

钙质充足 ——中老年人尤应重视

冬季日照减少、户外活动减少,会导致体内维D合成下降,从而影响钙吸收。儿童青少年若钙摄入不足,会影响骨骼发育;中老年人则容易加速骨质疏松。建议每天摄入不少于300克奶及奶制品,如牛奶、酸奶等。也可以通过大白菜、小白菜、萝卜等富含钙且草酸较低的蔬菜补充钙来源。适当晒太阳、增加午后户外活动时间,有助维D合成并促进钙吸收。

铁元素有助改善循环, 提高免疫能力

冬季血液循环速度减慢,中老年人尤其明显,因此需要保证充足铁摄入以促进血红蛋白合成。缺铁会导致淋巴细胞减少、自然杀伤细胞活性降低,削弱免疫力。动物瘦肉、鱼类、动物肝脏等是血红素铁的优质来源,吸收率更高;绿叶菜、豆类等植物性铁虽丰富,但吸收率较低,可与富含维C的食物搭配提升利用率。

注册营养师 高春海

牛奶好还是奶粉好?

奶类营养丰富,是全能“营养战士”,含有较为丰富的优质蛋白、钙、维生素、矿物质等多种营养物质。不过,奶制品种类繁多,有不少人纠结选牛奶好还是奶粉好,下面就跟大家讲讲有关知识。

从营养角度来看,奶粉是牛奶经过热加工得来的,在此过程中,损失的营养成分主要为牛奶中的活性成分与维生素,二者的蛋白质、钙、脂肪含量相差并不大,且奶粉还可以针对不同人群,添加不同营养成分。比如中老年奶粉中,会额外添加钙、维E、锌、铁、叶黄素等等。

从消化吸收角度来看,部分50多岁的人群,肠胃消化吸收功能可能会有所下降,从而出现乳糖不耐受的情况,也就是饮用牛奶后出现腹胀、腹泻等不适。

相对来说,牛奶中的乳糖含量较高于奶粉,因为奶粉可以在生产过程中对乳糖进行水解处理,所以更易于消化吸收。如果一定要饮用牛奶,也可以选择低乳糖牛奶或无乳糖牛奶。

从便利性角度来看,牛奶一般可以直接饮用,不用再冲调。相对于牛奶,奶粉保质期较长,储存起来更方便。

综上所述,如果您肠胃消化功能较好且具备储存条件,选择牛奶更合适;若更看重营养强化、消化吸收以及储存便利性,奶粉则更合适。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每日应至少饮用300毫升奶制品,儿童、青少年,每日应饮用300~500毫升奶制品。

解放军总医院第八医学中心营养科主任医师 左小霞

从菜蔬烹调中 多获得钙

下面介绍几款菜肴,可在烹调中多获得钙,不妨试试。

糖醋鱼、糖醋排骨 醋不仅可去异味,还能使鱼骨、排骨中的钙溶出。鱼、排骨中的蛋白质和钙含量较高,在酸性环境中钙与蛋白质在一起,最容易被吸收。烹调时,可用小火长时间焗炖,使鱼、排骨中的钙溶出。

鱼炖豆腐 将鱼和豆腐置于一同炖,鱼肉中含有维生素D,可促进豆腐中的钙被人体吸收。

西红柿炒蛋 西红柿中含有丰富的维C,与鸡蛋同炒,西红柿中的维C可促进人体对钙的吸收率提高。

雪里蕻炒黄豆 雪里蕻也富含维C,与黄豆同食,同样可使人体对钙的吸收增加。

值得注意的是,菠菜、苋菜等蔬菜中含有草酸、植物酸,很容易与钙结合成一种不溶性的化合物,影响人体对钙的吸收。所以当用这些蔬菜与豆制品同炒时,先焯一下,去除了草酸、植物酸,就不会形成不溶性的钙盐了。

徐剑

常喝这3杯水,帮你润燥健脾

冬季气候干燥、天气寒冷,人体更应多补水。每天应保证喝水1500~2000毫升,少量多饮,小口慢饮,以自然冷却至40℃左右的白开水为宜。如果你觉得喝白开水太单调,也可以试试这3杯水,帮你补充水分、缓解冬季不适。

滋阴润燥——雪梨百合饮

进入冬季后,天气又干又冷,燥邪、寒邪相结合,人体容易出现干咳少痰、口干咽干、鼻干、皮肤干燥、大便干燥等症状。此时可以多吃一些雪梨、百合、银耳、莲藕、荸荠等白色食物,帮助养阴润燥、生津止渴、润肺止咳。

推荐雪梨百合饮,可滋阴润燥,帮助缓解因干燥引起的干咳、口干、咽干、鼻子干、皮肤干、大便干等不适症状。

制作方法:1.雪梨洗净,去核、切块;2.将雪梨块、干百合10克、党参5克、陈皮3克、干桑葚5克一同放入锅中,加入适量清水,煮40分钟。

增强免疫力防流感

——紫苏黄芪饮

此时是流感高发季,需要护好肺气、固好卫气,帮助增强自身抵抗力,为冬季身体健康打好坚实基础。想要预防流感,不妨家中常备紫苏叶,有助于解表散寒、行气和胃。

推荐紫苏黄芪饮,可益气、固表、养阴、润肺,有助于提高人体免疫力,从而预防冬季常见的风寒感冒、流感。

制作方法:取黄芪5克、紫苏叶10克、生姜10克、麦冬15克,洗净后加入适量清水,浸泡

10分钟后再煮30分钟,晾至温热饮用。易上火人群,可以将黄芪替换为党参。三岁至十岁儿童,用量需减半。

调理脾胃——红香茶

冬季气温低,胃肠道对这种寒冷刺激较为敏感,如果防护不当,就会引发胃肠道疾病,出现腹胀、腹泻、腹痛等症状或使原来的胃病加重。此时应健脾养胃,帮助缓解不适,预防疾病发生。

推荐红香茶,可温中理气、燥湿和胃。

制作方法:取小茴香3~5克、红茶5克,洗净后加入适量清水,煮开后再煮3~4分钟,加适量冰糖调味即可。阴虚体质人群、容易上火人群不宜饮用。

广东省中医院院长 全国名中医 张忠德