

照顾家中老人，提高免疫力的营养建议

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累，我国疫情防控面临新形势新任务。对于广大老年人来说，进一步提升健康意识和素养，尤其是提高自身免疫力显得尤为重要和迫切。如何增加营养、做好食养食补，从而增强免疫力、减少感染风险？近日，记者就此采访了中国营养学会注册营养师吴佳。

保证营养全面，每天吃五大类食物

吴佳建议，每天吃五大类食物。包括谷薯类、蔬菜水果类、奶豆类、鱼肉蛋类、油盐类，做到荤素搭配、粗细搭配、色彩搭配，保证营养全面充足。

摄入充足蛋白质。每天食用 1 个鸡蛋、300~400 克奶、50 克豆制品，鱼虾肉类 150~200 克。这不但能保证优质蛋白质的摄入，还能增加钙铁锌硒等营养素的摄入，对于维护身体功能、增强免疫和修复能力都很重要。

保证餐餐有蔬菜。每天吃新鲜蔬菜 300~500 克，推荐菠菜、油菜、小油菜、西蓝花、胡萝卜等深绿色或

者橙红色的蔬菜，增加维生素和抗氧化物质的摄入。

保证天天有水果。每天新鲜水果 100~200 克，尤其推荐维生素 C 含量丰富的水果，比如猕猴桃、柑橘类、冬枣、山楂等。

吴佳表示，食物要充分加热煮熟煮透，杀灭病原体。饮食宜清淡，忌油腻，食物宜细软，便于咀嚼和消化。

喝足量水，增加对肠道有益的食物

吴佳提醒，要增加对肠道有益的食物。富含益生菌和益生元的食物，能调节肠道菌群和免疫功能，比如全谷物（燕麦、红豆、小米等）、薯类（红薯、土豆、紫薯等）、菌菇、酸奶等。

每天喝够水。许多老人家对口渴的感知比较弱，家人要提醒他们少量多次喝水。老年人每天至少饮水 1200ml，白开水当然最好，淡茶水、少量加糖的银耳羹、少量加盐的鸡汤或肉汤等，也是不错的选择。

高龄老人和瘦弱老人怎么吃？

对于高龄老人和瘦弱老人，吴佳

建议，一方面，要提供营养丰富而且容易消化吸收的食物，比如肉类、蛋类、奶制品等；另一方面，不要太限制他们的口味喜好，只要爱吃，能吃就是好的。

另外，需要在三餐基础上增加 2~3 次加餐，可选用牛奶、鸡蛋、面包、糕点、水果、杂粮羹、坚果糊等。

营养不良的老人怎么办？

那么，营养不良的老人如何保证营养？吴佳表示，可以在医生和临床营养师指导下，使用特医食品。

具体来说，标准整蛋白配方的特医食品适合大多数老年人的需要，氨基酸和短肽类的特医食品适合胃肠功能不全（如重症胰腺炎等）的老年人；高能量密度配方有利于实现老年人营养充足，不含乳糖的特医食品适合乳糖不耐受易出现腹泻的老年人。

吴佳说，可以每日口服营养补充能量 400~600kcal，同时提供丰富的优质蛋白、微量营养素以及免疫增强的成分。

（据人民网）

健康提醒

@ 糖尿病患者：不甜≠无糖 米面等主食同样要控制

大家都知道，糖尿病患者要少吃糖。但医生也会要求糖尿病患者同时要控制米面等主食的摄入量，这一点不少人就迷惑不解了：在他们看来糖是甜的，而米面等主食一点也不甜，应该没有糖，为什么也要控制呢？

其实，不甜不等于无糖。就像我们每天所吃的米饭、面食等，虽在口中短短的时间内没有带来甜的滋味，但它们的主要营养成分就是糖。这是因为，米饭、馒头等其实际的热量都比较高，都含有多量的淀粉。淀粉在胃肠道里经过消化液中的淀粉酶

水解，便变成了葡萄糖。如一日三餐米面的主食不加控制，餐后被分解生成大量葡萄糖，且容易被快速吸收进入血液，就会导致患者体内血糖在短时间内很快升高而致病情不稳定或加重。这就是糖尿病患者要控制米面等主食的原因所在。

除了米面等主食，大家在生活中所喝的酒和饮料等也是糖的主要来源，以脂肪、蛋白质为主的菜进入体内同样会有不同部分转变成糖。

有关专家指出：糖尿病患者重在合理控制糖分的摄入量，但并非完

全不需要糖，更没必要谈“糖”色变，尤其在某些特殊情况下，如发生低血糖反应时，糖或甜食就成了患者的“救心丸”。研究表明：在食物的甜度和导致血糖过快升高之间，并没有绝对的关系。例如，作为甜度比较高的砂糖橘，由于其果肉内含有丰富的果胶、纤维素等成分，反而会使水果中的糖分吸收被延迟，并不会造成血糖水平的过快升高。

饮食方面，患者应有这样的充分意识：无甜味≠放心吃；相反，有甜味也不等于不能吃。（据《大众卫生报》）

寻医问药

一男子胆囊取出 785 颗结石 专家称饮食习惯导致

近日，四川结石病医院收治了一例罕见病例：一男子胆囊内竟取出 785 颗结石。专家表示，这与该患者爱喝酒吃肉且不吃早餐的饮食习惯有直接关系。

据了解，患者李华（化名）是成都市大邑县某医院检验科医生，7 年前体检发现胆囊结石，并无明显症状。近 3 到 4 年，他的结石开始反复发作，以右上腹隐痛为主，有着学医背景的他，意识到必须积极治疗了。

传统的胆囊结石治疗，主要以药物保守控制和胆囊切除手术为主，而

这两者，都不在李华的考虑范围内。“药物肯定是不行的，胆囊是人体的器官，长了就有它的道理，我从来没想过切胆。”因此，李华选择了保胆取石手术。

四川结石病医院肝胆一科主任陈红春介绍，该患者的胆结石虽多，但术前检查符合相关指南标准，如果术中探查胆囊条件依然符合，胆囊就可以成功保住。

随后，陈红春为李华实施“三镜联合微创保胆取石术”。115 分钟后，手术成功完成。医生给患者家属送出

了结石，密密麻麻一盘子，直径均在 0.2cm 左右，家属非常吃惊。术后经过医生仔细清点，足足有 785 颗。

为何一个人的胆囊能长出这么多的结石？陈红春表示，胆结石的形成，除了遗传、代谢、寄生虫等因素，生活饮食习惯也是重要因素。“我们了解到，这位患者爱喝酒、吃肉，不吃早餐，早上只喝两杯白开水，容易导致胆结石的饮食习惯几乎是全部‘踩雷’。”

“肉类，尤其是肥肉、猪蹄等，是脂肪含量很高的食物，摄入过量会

一问医答

多种病毒会引起儿童发热咳嗽 什么情况下应尽快去医院就诊？

进入冬季，除了新冠病毒，儿童呼吸道传染病也到了高发季节，各大儿童医院的发热门诊近来就诊高峰。那么都有哪些病毒可能造成孩子这些呼吸道症状呢？国务院联防联控机制邀请权威专家给大家答疑解惑。

首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃介绍，像常见的鼻病毒、副流感病毒、流感病毒，以及现在可能在一定程度上流行的新冠病毒，都可以引起呼吸道症状。另外还有包括像细菌，常见的有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌，还有一些非典型的病原体，比如说肺炎支原体等等，其实这些病原体都可以导致孩子出现呼吸道感染。

那么，孩子出现了发热咳嗽等症状，在什么情况下应该尽快去医院就诊呢？

王荃表示，三个月以下的小婴儿，如果一旦出现发烧或一直处于一个持续高热、精神状态很差、总想睡觉、总打蔫儿的状态，建议家长尽早带孩子去医院就诊。另外就是孩子出现频繁咳嗽，已经影响了孩子的日常生活以及正常的睡眠了，那么也可以带孩子去医院。或者是孩子出现了呼吸增快或呼吸困难；或者是小婴儿出现了声音喘憋、脸色难看、脸色苍白；或者是频繁呕吐、尿量减少、频繁腹泻；或者是孩子诉说某一个部位固定的疼痛；或者是出现了抽搐的发作，甚至是意识障碍，这些情况，家长都可以带孩子立即去医院。

（据央视网）