

提升免疫力,在家这样吃



饮食的质量和免疫力息息相关,优质的营养能让身体的免疫大军养足战力,捍卫身体健康。而最佳的提升免疫力食物其实全在身边,只要保证均衡膳食,不花大钱,轻易可得。以下几个简单的饮食策略,帮助你在人与病毒的“战斗”中,提升作战力。

鱼禽肉蛋奶豆一个都不能少

蛋白质是构成身体细胞的主要成分,我们的免疫系统当然也需要它才能正常运作。在家基本是轻体力劳动,所以我们按照 DRIS 推荐健康成年人一天摄入 65~75g 蛋白质以上,最好是平均从动物性及植物性两种来源摄取,特别是优质蛋白质应占到蛋白质供给量的 30%~50%。优质的动物性蛋白质有瘦肉、鸡肉、鱼肉、海鲜、低脂奶类、鸡蛋等;植物性蛋白质可以吃豆类、豆腐及豆制品、坚果类等。海鲜里含大量的锌,也是维持免

疫力的重要营养素。医学上发现,身体里缺乏锌的人很难抵挡细菌、病毒的侵袭。但海鲜要适量。鸡蛋要每天至少吃一个,牛奶每天 300ml 左右,大体就是一包纯奶和一包酸奶。

建议每天保证全谷物摄入

防疫期间在家的主食一定要做好粗细搭配,每天要保证全谷物的摄入。全谷物是指未经精细化加工或虽经碾磨/粉碎/压片等处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮组成及其天然营养成分的谷物,也就是我们日常说的杂粮。我们推荐至少吃 1 碗五谷杂粮饭,或是杂粮面包、全麦制品,让全谷物占到主食的一半,至少是三分之一。这些粗糙、未精制的食物里有丰富的 B 族维生素、膳食纤维和各种矿物质,这些营养素与人体健康及制造抗体等免疫功能有关,同时全谷物中高含量膳食纤维以利于促进胃肠蠕动,预防因宅家活动量不够而导致的便秘。

要比平时更多地吃蔬菜

防疫期间每天要至少吃 3 种以上的蔬菜,种类愈多愈好,以颜色分辨,颜色越多越好,尤其推荐深绿色蔬菜。营养成分丰富,含有大量的微量营养素及植物化学物,能提供免疫系统正常运作的必要营养。另外多吃些菌菇类蔬菜。菌菇类里的多糖成分被研究证实具调节、提升免疫功能的作用。不过香菇的嘌呤含量偏高,患痛风的人应该限量摄取,不要每

天吃。还有就是大蒜,大蒜的气味叫许多人不敢亲近,但是每天吃大蒜却是健康的习惯。许多研究发现大蒜里的硫化化合物可以提高 T 细胞及巨噬细胞的活性,增加免疫能力。不论生吃或熟食,每天吃 2~3 颗大蒜,或半颗洋葱、几截葱段,都能达到杀菌、预防感染及抗癌的效果。

每天至少 1 种高维生素 C 水果

在水果上,我们推荐大家每天要吃 2 种水果,其中一种要选择维生素 C 含量多的。维生素 C 会刺激身体制造干扰素(一种与免疫功能有关的物质)来破坏病毒,另外,也帮助胶原蛋白生成,让细胞之间互相紧紧在一起,减少细菌及病毒入侵的机会。维生素 C 含量称冠的水果是鲜枣、奇异果、木瓜、圣女果、草莓、柑橘类水果等,可以每天替换吃。豆类及坚果类里还含有丰富的维生素 E。研究发现维生素 E 也有助于制造抗体,增加 T 细胞的活性,对于免疫功能低下的老年人特别重要。

此外要注意,吃太多脂肪会抑制免疫系统功能,身体只需要适量脂肪,就能健康运作,不宜超过此量。据研究研究发现,少吃点脂肪,可以让免疫细胞的活性增加 48%。同时要注意脂肪类食物的选择,建议选择单不饱和脂肪酸较多的油比较好,如橄榄油、花生油等,或者多种油交换食用。

/ 本报综合

如何保证宝宝营养?

很多宝爸宝妈最近大部分时间都宅家里带娃。在疫情的特殊时期,让宝宝吃好饭其实非常重要,好好吃饭才能够获得更均衡的营养,帮助宝宝提高免疫力,更好地抵抗病毒。可是,如何让宝宝吃得更营养健康呢?

最近联合国儿童基金会发布了一份《改善辅食添加时期婴幼儿膳食:项目指导意见》,对宝宝如何健康添加辅食、如何健康饮食提出了一些建议:

每天饮食应该注意多样化

世界卫生组织和联合国儿童基金会推荐宝宝出生后头 6 个月纯母乳喂养,6 个月后将开始添加符合月龄特点、营养丰富、干净卫生的辅食,同时继续母乳喂养到两岁或者两岁以上。一顿合理的宝宝正餐应该是:食物多样,营养丰富,没有过多的能量、没有反式脂肪酸,没有额外添加糖或盐。婴幼儿的辅食中食物越多样化,就越能够保证宝宝营养的全面摄入,特别是微量营养素的摄入,比如维生

素 A、维生素 B 族、铁、钙、叶酸、锌等,对宝宝的生长发育有着重要作用。宝宝满 6 个月后将添加辅食一个重要意义是,帮助宝宝在 6 个月到 2 岁期间逐渐过渡到家庭食物。宝宝的饮食既要考虑营养全面,还要帮助宝宝尝试各种食物质地和味道,逐渐接受和喜爱各种各样的食物,避免孩子偏食和挑食。

婴幼儿食物八大类

指导意见延续了婴幼儿食物八大类的分类方法,建议每日食物达到五类或者更多。以下是八大类食物的分类:母乳;谷类和根茎类(即主食);豆类、坚果和种子;奶制品(指动物奶、酸奶和奶酪);肉类食物(包括畜肉、鱼、禽、肝脏等动物内脏);蛋类;维生素 A 丰富的蔬菜水果(深色蔬果,比如胡萝卜、芒果、小蜜橘、绿叶蔬菜、南瓜、红薯);其他蔬菜水果(浅色蔬果,比如生菜、卷心菜、香蕉、梨)。每天吃五大类食物并不难,可以在厨房贴一个便条,把这八大类食物都列

在便条上,每天处理食物的时候提醒自己将把这些食物都搭配进来。

适当的食物强化和营养素补充

指导意见还指出,在食物短缺、人道主义援助或者以素食为主的膳食模式的情况下,可以对辅食营养无法保障的婴幼儿补充营养素,比如辅食营养补充品、微营养素粉剂等。疫情期间宅在家里,可以适当注意给娃补充一些补充剂,比如这几种:

- 1.维生素 D:因为最近大家都宅在家里,户外活动肯定不够,容易缺乏维生素 D。我国《0~6 个月母乳喂养指南》建议,婴儿出生 2 周后就可以开始补维生素 D,可以一直补到老。所以,可以每天给娃补充 400IU 的维生素 D。
- 2.DHA:最近鱼虾估计也吃的比较少,可以适当吃点 DHA。
- 3.B 族维生素:B 族维生素是一大大

防疫居家饮食健康建议

为了控制疫情,很多人居家不出。家居期间的营养和饮食成了一个突出问题。中国营养学会益生菌益生元与健康分会委员、博士、注册营养师王红伟就自己的专业和经验,提供一些个人建议,供大家参考。

一、不变

中国营养学会的膳食指南依然是值得遵循的大原则,即:
食物多样,谷类为主;
吃动平衡,健康体重;
多吃蔬果、奶类、大豆;
适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;

少盐少油,控糖限酒;
杜绝浪费,兴新食尚。
按此选择原则,可以保障家里 2 岁以上成员的基本营养。

二、减少

家居期间这段时间,不在家里屠宰任何活的动物如鸡鸭羊等,城里的居民也不买不吃野生动物。减少人多场合聚会。

三、增加

增加食物品种多样性(条件允许的情况下),增加鸡蛋、牛奶和豆类等优质

蛋白质摄入,增加蔬菜水果摄入;多饮白开水茶水。

四、多动

尽量多动——力所能及的室内运动以及条件允许时到空旷户外,每天小区或院子里活动 1 小时,增加代谢。

五、补充

适量补充复合维生素矿物质、益生菌和膳食纤维等补充剂。

六、监测

监测体重变化,能量充足但不能过,

注意体重控制。

七、避免

避免平时没接触过或很少接触的食品,以免因身体不适应新食物而带来不必要的麻烦。避免误听误信能控制甚至治疗新型冠状病毒的所谓饮食秘诀。

八、调节

调整心态,对疫情不要消极松懈,也不要忧虑惊慌,相信科学,相信党和政府,对战胜疫情充满信心。

/ 本报综合