

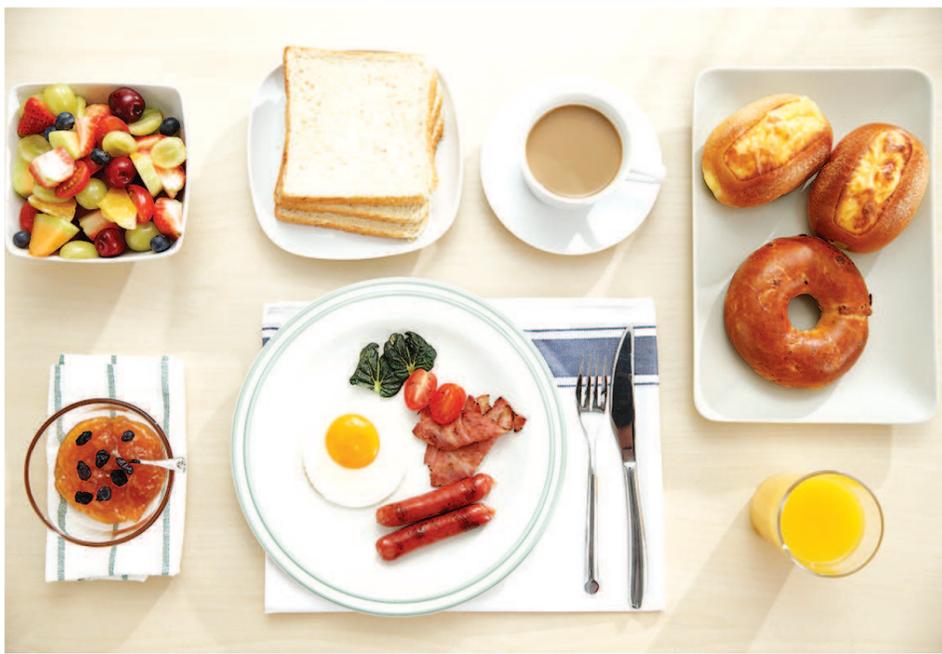
新“食”尚：合理膳食，免疫基石

袁春华

5月17日至23日是“全民营养周”，2020年传播主题是“合理膳食，免疫基石”，在疫情这个特殊时期，提倡通过合理膳食提高机体自身免疫力，科普意义更大。

疫情以来，关于到底“怎么吃”，一直引发热烈讨论。“感冒了吃成菜喝粥没用，要吃牛排！”“要多补充营养，不仅要喝鱼汤，还要吃鱼渣”“学生早餐不准喝粥，要吃鸡蛋”……医学专家的一条条饮食建议，不仅能秒上热搜，搅动讨论，有的还变成了各大餐饮商家招揽生意的“活招牌”。

这一条条建议到底蕴藏着什么营养要点，人体免疫力可能通过饮食增强吗？



“吃得好、吃得贵”不代表吃得有营养

均衡饮食是增强免疫力的基础，健康的免疫系统是无可取代的，但缺少了营养物质的机体不可能有健康的免疫力，合理膳食正是机体保持良好免疫力的物质基础。

营养对维持健康平衡的免疫力至关重要，但吃得有营养并不是单纯意义上的吃得好，吃得贵，或是买一堆营养补充剂来吃。真正吃得有营养，是指在日常生活中，形成科学合理健康的饮食模式，真正做到“合理膳食，营养平衡”。

如何做到“合理膳食，营养平衡”？对于一般健康人群，我们可以根据《中国居民膳食指南》(2016)为健康个体提出的合理膳食的准则，践行平衡膳食原则，就能够满足充足营养，维持良好身体健康状况。

跟着“六大核心”吃对吃好

《中国居民膳食指南》六大核心，我们来逐一说明如何吃，以及为什么要这样吃。

- 1、食物多样，谷类为主
- 2、吃动平衡，健康体重
- 3、多吃蔬果、奶类、大豆
- 4、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 5、少盐少油，控糖限酒
- 6、杜绝浪费，兴新食尚

【食物多样，谷类为主】

谷物是能量的主要来源，建议更

多选择食用全谷物类。全谷物富含膳食纤维，膳食纤维虽然不能被人体吸收，却是肠道微生物群的“优质食物”。肠道是人体最大的免疫器官，70%的免疫细胞位于肠道，对人体免疫起着不可忽视的作用，某种程度上，维护肠道菌群健康，也是在保护我们的免疫力。

在天然食材中几乎不存在某一种可以满足人体所有需要的“超级食品”，只有多种食物组成的平衡膳食模式才能最大程度维护人体健康。

推荐每天食物种类尽可能20种以上，“小份”是实现食物多样化的关键措施，建议扩展食材的种类，并保持菜品小份化。

【吃动平衡，健康体重】

体重过轻或超重超标，都会影响人体的免疫力。原则上建议体质指数(BMI)维持在18.5-24之间，如果发现体重持续增加和减轻，就应引起重视。

需要强调的是，维持一个恒定健康的体重非常重要，体重经常波动的减肥者最易患流感，如果的确过于肥胖，需要减肥的话，减肥速度不能过快，重点在于维持，最忌忽胖忽瘦。体重变化是判断一段时期内能量平衡与否的最简便易行的指标。

人体能量代谢的最佳状态是达到能量摄入与能量消耗的平衡。这种平衡能使机体保持健康，并胜任必要的社会生活。每个人可根据自身体重的变化情况适当调整食物的摄入量 and 身体运动量。

【多吃蔬果、奶类、大豆】

蔬菜水果富含的维生素、矿物

质、膳食纤维，对于满足人体微量营养素需要、保持正常肠道功能、维持人体免疫功能具有重要作用。推荐餐餐有蔬菜，保证每天摄入300克-500克的蔬菜，深色蔬菜含有更多的抗氧化物质，建议每天深色蔬菜占1/2。水果要天天吃，保证每天摄入200克-350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

奶类营养丰富，是优质蛋白质来源，容易被消化吸收，是一种营养价值很高的食品。中国居民饮食中普遍缺钙，奶类应是首选的补钙食物，很难用其他食物代替。牛奶和大豆都是蛋白质的良好来源，蛋白质是构成机体免疫防御功能的物质基础，与免疫系统的发生、器官发育有着密切关系。此外，大豆还含有丰富的黄酮类物质，可以协助调节人体内分泌平衡和免疫平衡。建议每天吃奶制品(液态奶300克)，经常吃豆制品，适量吃坚果。

我们都知蛋白质摄入对人体免疫力的维持有着至关重要的作用。鱼、禽、蛋、瘦肉类富含优质蛋白质，是蛋白质的良好来源。

建议大家在选择动物性食品时，首选水产品，特别是深海鱼类，因为深海鱼类不仅含有丰富的优质蛋白质，还富含n-3系脂肪酸，对抑制炎症反应，调节免疫都有一定效果，是很好的动物性食品选择。

当然，蛋白质虽然重要，仍然应该遵循适量摄入的原则，过多的动物性食物摄入，也会带来过多的脂肪。

【适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉】

我们都知蛋白质摄入对人体免疫力的维持有着至关重要的作用。鱼、禽、蛋、瘦肉类富含优质蛋白质，是蛋白质的良好来源。

建议大家在选择动物性食品时，首选水产品，特别是深海鱼类，因为深海鱼类不仅含有丰富的优质蛋白质，还富含n-3系脂肪酸，对抑制炎症反应，调节免疫都有一定效果，是很好的动物性食品选择。

当然，蛋白质虽然重要，仍然应该遵循适量摄入的原则，过多的动物性食物摄入，也会带来过多的脂肪。

建议成人每天平均摄入量水产类40克-75克，畜禽肉类40克-75克，蛋类40克-50克，平均每天摄入总量120克-200克。

做到“控制总量，分散食用”就可以把摄入量控制在这一关。每周水产品与畜禽肉总量成人不超过1千克，鸡蛋不超过7个，应将这些食物分散在每天各餐中，避免集中食用，最好每餐可见肉，每天可见蛋，以便更好地发挥蛋白质的互补作用。

【少盐少油，控糖限酒】

高糖、高盐、高油的饮食习惯，都会扰乱肠道菌群，甚至有害免疫系统功能。

培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6克，每天烹调用油25克-30克。控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50克，最好控制在25克以下。不喝或少喝含糖饮料。

儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

最后再次强调，健康合理规律的饮食模式是足量营养摄入的最优选择。如果因为各种实际情况或者各种病理状态下，无法通过普通食品维持良好的饮食模式，建议可在专业人士的指导下，选择一些特殊医用食品来满足人体对营养的需求。

希望这些平衡膳食原则能帮助大家更好地选择食物，享受精彩“食尚”，为自己构筑最强免疫基石。(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科主管技师)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 新鞋磨脚可能会致命？

盛慧球

上海交通大学医学院附属瑞金医院急诊科副主任医师

新鞋子磨脚有什么稀奇的？确实不稀奇，但可能致命。近日，我与同事们就接诊了这样一病例，记录下来是希望更多人可以避免这样的生死时刻。

21岁的变变近日从瑞金医院心脏外科康复出院，若非救得及时，她很可能因为脓毒血症，生命停摆。

变变是因为持续发热被救护车送到瑞金医院的，因为有11天的发热史，抢救室立即启动一级防护和筛查措施。经胸部CT扫描发现，变变有明显的两肺门至下肺斑片状渗出，气道中出现大量血性泡沫痰，血压低，心率快达150-165次/分。

变变此前在当地医院因发烧就诊过，在排除新冠症状后，她就被当作是感冒进行治疗，没想到症状越来越严重，出现高烧、乏力、畏寒、腹泻等，且病情仍在急速恶化，变变出现休克了……问题到底出在哪里？随着检查深入，我们的目光转移到这名患者的脚上。

变变的脚有伤口，经询问了解到，她之前穿了新皮鞋，脚磨破了。这个再平常不过的生活体验，在医生看来就不同了。变变极有可能是因为穿了新皮鞋磨破了皮却未得到及时处理，病菌从她的伤口侵入，引发了肺、肝、肾等多器官衰竭。

通过分析患者的病史特点，瑞金医院急诊科主任毛恩强很快下了初步诊断：多脏器功能障碍综合征(MODS)，是脓毒症休克。这是一种由感染因素引起的全身炎症反应综合征，当较严重时会出现休克。

经一系列救治，变变的生命体征逐渐平稳，但医务人员不敢松懈，几乎是彻夜守候。但变化还是来了，就在入院第二天，变变的情况再度恶化。虽然初步诊断已有，但病因还未确定。在排除新冠病毒感染后，变变被送入急诊重症监护室，很快，医生们有了新的发现：心超提示二尖瓣有赘生物，考虑感染性心内膜炎导致多脏器功能衰竭。她出现了急性心力衰竭，感染性休克合并急性肾性休克，外加急性肾功能损害。这每一种情况，对病人来说都是沉重打击。

“死神”眼看已按下快进键，每一秒的耽搁对患者而言都可能是致命的，医生们必须快点找到答案。医院迅速召集全院会诊，经激烈讨论，专家们一致认为对变变的诊断是感染性心内膜炎致多脏器功能障碍综合征。心外科主任赵强提出予以急诊心外科手术救命，实施二尖瓣置换术。经家属同意，当晚7点，这名患者被推入手术室。这是一台复杂的手术，但赵强团队身经百战，手术顺利完成，变变被转入心外科ICU。此时距离变变入院还不到48小时。

两天后，这位生命垂危的姑娘慢慢恢复意识，不久后便脱离了呼吸机。生命之忧的警报解除了，躺在监护室里的变变情绪有些低落，原来，小姑娘原本有些叛逆，这次经历了生死线，突然发现父母是自己最亲、最想见的人。不久，经积极治疗，变变顺利转到普通病房，一家人终于团聚了。

“这48小时太惊险，感谢医护人员不仅救回孩子的命，也救了我们这个家。”变变的父母很感激。送走这个病例，我们回味无穷，生命如此脆弱，一双鞋磨破了脚可能要了人命；生命又是如此顽强，医患齐心，多学科合作，可能逆转结局。

问 宝宝得了皮肤病要忌口吗？

陈戟

上海儿童医学中心皮肤科医生

好多次看门诊，会遇到家长这样问：医生，我们宝宝要忌口吗？我一头雾水，家长会跟一句：听别人说，得了皮肤病要忌口。这个“迷信”我们具体来分析下。

大家熟悉的儿童皮肤病有幼儿急疹、水痘、手足口病、猩红热等，这些皮肤病由明确的病毒和细菌引起，与食物过敏无关，没有“忌口”一说。在宝宝胃口正常的情况下，适当进食优质蛋白，反而有利于提高身体免疫力，更快恢复健康。

除非发疹时伴有发热和胃口不佳，这时宝宝胃肠道功能下降，需要吃容易消化的食物，并不需要忌口，而是需要食物刺激，煮烂了喂宝宝，不要喂太多太饱，以免消化不良。

再说传染性软疣、毛囊炎、疖子、脓疱等皮肤病，这些都是皮肤浅层的病毒和细菌感染，完全不必要忌口，而是应关注皮肤清洁和衣物清洗等卫生习惯。

此外，儿童急性荨麻疹很常见，但它的诱发因素是感染，而非食物过敏。除非孩子在进食后迅速出现荨麻疹，这时需要考虑到食物过敏。食物过敏因素导致的急性荨麻疹可能只占到急性荨麻疹的百分之一。慢性荨麻疹与食物过敏关系甚远，需要提醒家长的是，慢性荨麻疹忌口常规食物并不能改善皮疹。

关于食物与过敏，切记：
1、如果回避可疑的食物对治疗湿疹无效，应该尝试重新引入；
2、虽然牛奶/鸡蛋/大豆/小麦/花生/坚果/鱼/贝类是相对常见的食物过敏原，但

牛奶和鸡蛋是最常见的，其它食物相对少见；
3、几乎很少发生宝宝对大米、蔬菜、水果、猪/家禽肉类过敏；
4、一些酸性果蔬如浆果、番茄、柑橘类与皮肤接触后可引起周围发红等，通常不会导致全身症状，完全可以继续吃，只要避免食物接触皮肤即可；
5、如果你判断宝宝很多种食物过敏，很可能是你误判，建议你找专业医生确诊。

我们推荐科学的“忌口”，即不是不吃含优质蛋白的食物，而是换一种健康的烹调方式，以蒸煮代替油炸，以清淡代替重口味，以新鲜代替添加剂，食物多样化目前被认为是健康的饮食方式，有助于预防过敏性皮肤病。

我们推荐科学的“忌口”，即不是不吃含优质蛋白的食物，而是换一种健康的烹调方式，以蒸煮代替油炸，以清淡代替重口味，以新鲜代替添加剂，食物多样化目前被认为是健康的饮食方式，有助于预防过敏性皮肤病。



问 得了疝气，要不要手术？

唐坚

上海交通大学医学院附属仁济医院普外科副主任医师

老王平时忙于工作而缺乏运动，如今退休了，运动被提上日程——在家练哑铃，饭后多散步，但好景不长，他发现右大腿根部出现了一个鸡蛋大小的块，去医院一查，说是“疝气”。

任何脏器或组织离开了原来部位，通过人体正常或不正常薄弱点或缺损、孔隙进入另一部位，即为疝。最常见的就是腹外疝，老百姓俗称的疝气就是腹股沟疝。它好发于儿童、中老年男性，发生率1%-4%，男多女少。其主要症状表现为大腿根部或腹股区附近有肿块出现，平卧或用手按压时可能消失，偶尔可感到疼痛，用力咳嗽或运动时可加重。轻者在局部有肿块，偶有胀痛；重者肠管掉入腹腔可伴腹部绞痛、恶心、呕吐、便秘、腹胀等症状，如嵌顿不能回纳腹腔，部分突出小肠将由于血运障碍而坏死，更严重者可导致感染，引起肠毒症，威胁生命。

目前，手术治疗是根治成人疝气的唯一方法，此类手术效果已得到良好验证，正规的无张力疝修补术的术后复发率不到1%。非手术治疗疝气如使用疝气带，对阻止疝的发展有一定的作用，但无法根治疝气。吃药、注射硬化剂、理疗等均无效、甚至有害的方法。

儿童疝要根据具体情况确定治疗方法。6个月内婴幼儿可能自愈，大于6个月还是需要手术根治。

目前，手术方法主要有传统疝修补术、疝补片修补术、腹腔镜疝补片修补术。传统方法因术后疼痛及高复发率已逐渐淘汰。腹腔镜疝补片修补术是目前广泛开展的手术方式，具有损伤小、修补确切、出血量少、术后恢复快等优点，但也有缺点，如技术和材料要求高，费用较贵，高龄或体质较差者风险大等。

目前在大型三甲医院绝大多数疝手术已作为日间手术展开，患者根据预约，当天住院，当天手术，次日或第三天出院。

疝手术常见的并发症主要是疼痛和复发。疼痛大多能随着时间自行缓解，复发和患者本身情况有关，比如咳嗽、便秘等腹内高压的因素持续存在，容易复发。吸烟也是复发的危险因素。另有研究表明腹腔镜手术的手术经验也会影响复发的风险，因此建议患者到专业正规的医院进行手术治疗。

本版图片：视觉中国

中高考期间怎么吃?营养师开出“备考菜单”

唐墨莲 万燕萍

今年中高考延期至六月底、七月上旬，炎炎夏日可能更考验我们的考生。无论是复习备考，还是临场考试，学生身心可能处于高应激状态，对消化循环系统及心理活动都将产生刺激。我们从营养学角度谈谈如何通过科学合理的饮食，保障高效的行为，为中高考学生保驾护航。

第一、饮食(食品)安全第一!

夏季高温为微生物繁殖创造了有利条件，增加了食品腐败变质的概率。为了身体健康和食品安全，这段时间要减少外出就餐或外卖频率，家庭制作饮食也必须保证食材新鲜，现做现吃，不吃隔夜菜。值得注意的是，这个阶段，全家围坐在一起吃饭更能享受家庭温馨的氛围，缓解考生和家长的紧张情绪。

第二、迎考前期及考试期，避免大换食谱。

考生家长需合理安排考生一日三餐，谨记要与学生日常饮食习惯保持一致，不搞特殊化，考前尤其要避免大换食谱，特别是考前三天不要突然吃一些不经常吃的食物，以免引起考生消化不良、胃胀不适等反应。

第三、在保证奶、蛋、蔬果时，要注意荤素搭配，营养均衡。

不少家长认为吃得越多，或大鱼大肉，才能保证充足营养，实际上考生脑力活动强度大，消化处于应激状态，此时更应强调各类营养素全面均衡、易消化吸收，须保证充足的B族、C族维生素和优质蛋白质的摄入。

- 1、保证每天喝含钙及维生素D丰富的牛奶或酸奶300毫升-400毫升。
- 2、保证每天食用一定量且富含优质蛋白质、钙及脂溶性维生素的富菜

200克-250克及一个鸡蛋。
3、保证每天食用富含B族、C族维生素和纤维素的蔬果和主食。蔬菜500克，水果200克-300克，主食250克-350克。

4、保证每天1200毫升-1600毫升白开水或矿泉水的摄入，如出汗多，特别是炎热天气，应增加饮水量。
5、正餐间，两餐或三餐点心以水果、酸奶、红薯或玉米等为主，每周可用3-5次坚果类食品(10克/次)。

第四、养成良好饮食习惯。

对考生而言，要做到不挑食、不厌食，定时定量进食。培养良好饮食习惯为习惯，不仅仅对备考期间，对自身健康亦有长远益处。合理选择健康零食，如坚果、酸奶、水果等。做到足量饮水，少量多次，不喝或少喝含糖饮料，更不能饮料替代水。夏季天气炎热，切莫贪图凉爽常喝冷饮，饮用过多易造成腹泻、伤脾胃。可以选择一些清热解暑的饮料如绿豆百合汤、陈皮柠檬水、甘蔗马蹄水等。

第五、保证体育运动及良好睡眠。

运动可以提高积极情绪，调节焦虑水平，放松心情，提高专注度，有助睡眠。尽管复习迎考任务繁重，在备考期间仍不能忽视体育锻炼的重要性。建议考生每天保持30分钟左右的身体活动，如散步、跑步、骑车等。

不少考生为抓紧最后的学习机会，常常熬夜复习，如果不能保证充足的睡眠，会影响到第二天的学习。因此，考生应合理安排时间定点准时就寝。

(作者万燕萍为上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科主任、唐墨莲为仁济医院临床营养科营养师)



食谱推荐

【早餐】丰富早餐品种，保证营养质量

一份合格的早餐需富含丰富碳水化合物、膳食纤维、优质蛋白质、维生素和矿物质。其次从牛奶等奶制品中补充足够的钙质，如果学生有乳糖不耐可以选择0乳糖牛奶。搭配新鲜的蔬菜和水果如番茄、黄瓜、西兰花、苹果、梨等，同时保证荤菜及鸡蛋的摄入。

早餐推荐：肉包+花卷/牛奶/鸡蛋/西兰花/金桔

早点推荐：全麦面包/坚果

【午餐】追求七分饱

午餐切记不可大吃大喝，若

身体把消化食物作为主要工作，相对于大脑中的血液循环就会减弱，吃得过饱更容易犯困，不利于大脑冷静思考。

午餐推荐：米饭+紫薯/咖喱鸡/青椒茼蒿/胡萝卜丝/冬瓜虾仁/玉米山药小排汤

午点推荐：酸奶/苹果

【晚餐】不宜过饱或过油腻

晚餐依然以清淡为主，避免煎、炸、烧烤、烟熏等烹调方式。豆类属于优质蛋白质，可以用豆类、豆制品替代部分肉类摄入。

晚餐推荐：杂粮饭/三文鱼/粉丝肉末/清炒鸡毛菜/菌菇豆腐汤

夜宵推荐：银耳羹