

上海中西医专家联合支招,开出
非常时期增强免疫力的“饮食处方”

好好吃饭,就是在“战斗”!

新型冠状病毒肺炎来势汹汹,疫情之下,为切断病毒的“传播通路”,很多人都响应号召,减少外出、不聚会,以“宅”的方式抗击疫情。

每个人在家就是“战斗”,那么,我们“战斗”的武器是啥?很多人就会问医生:这病毒这么强,我们如何增强自身的免疫力,以便做好自我保护、跟病毒“打仗”呢?原则上,医生给出的建议无外乎这几条:饮食均衡,劳逸结合,心情舒畅。你可能觉得还“不解渴”,今天就来告诉你——到底该怎么吃。



到底吃什么能提高免疫力?

■蔡骏

面对新冠肺炎疫情,除了做好必要的自我防护,勤洗手、戴口罩、不去人多的地方,如何通过均衡饮食提高免疫力呢?

由富含以下四大类营养素食材构成的“均衡饮食模式”,相信能帮助大家提高自身的免疫力,以健康的体魄、众志成城沉着应对疫情。

第一,富含蛋白质的食物

蛋白质是机体免疫防御功能的物质基础,上皮、黏膜细胞等组织器官及血清抗体和补体等都需要蛋白质参与构成。

当蛋白质不足时,组织器官的结构和功能均会受到不同程度的影响。所以,富含优质蛋白质的食物,如畜禽

肉、鱼、奶类、蛋类及豆类等,都有助于提高机体免疫力。

第二,维生素A、维生素C、维生素E

疫情来袭,很多人会把目光投向维生素,有人每天吃维C泡腾片,有人大把大把地给自己“投喂”多种维生素补充剂。到底各种维生素有啥作用呢?哪些维生素最有助提高免疫力呢?

维生素A是机体维护免疫功能的必需营养素,它可以提高细胞免疫功能,促进免疫细胞产生抗体,以及促进T淋巴细胞产生某些淋巴因子。维生素A的最好来源就是动物性食品,如肝、鱼肝油、全奶、奶油、蛋黄等。

维生素E是体内抗氧化剂,也

是免疫调节剂,在植物油、麦胚、坚果、种子、豆类、谷类等含量丰富。

维生素C是免疫系统必需的元素,维生素C缺乏时,白细胞的战斗力就会减弱,免疫功能降低,像新型冠状病毒肺炎的易感率也会增高。各种新鲜蔬菜、水果是维生素C的良好来源。

第三,铁、锌等微量元素

铁元素在体内可催化β-胡萝卜素转化为维生素A,参与嘌呤与胶原的合成、抗体的产生,铁还可以增加中性粒细胞和吞噬细胞的吞噬功能,增强机体的抗感染能力。那么,吃什么能更好地补充铁呢?铁在动物性食物中含量及吸收率较高,比如动物肝、动物血、瘦肉等。

微量元素锌能促进机体的免疫功

能,从而发挥抗炎、抗病、抗衰老的作用。缺锌会引起人和动物的免疫缺陷,增加对感染的易感性。但要注意,过量补锌也有损于机体免疫。那吃啥补锌呢?动物性食品含锌高且吸收率高,如贝壳类海产品、红肉类、动物内脏等。

第四,花青素、虾青素等抗氧化类天然色素

花青素能提高机体特异性的细胞免疫和体液免疫应答,降低毛细血管通透性。深色蔬菜和水果尤其富含花青素,包括紫甘蓝、茄子、紫苏、胡萝卜、甜菜、蓝莓、黑莓、黑枸杞等。

虾青素是世界上公认的最强大的抗氧化剂,具有保护细胞抗氧化的能力,可有效增强免疫力,虾青素广泛存在于虾、蟹、鱼、藻类、酵母等。

对普通大众,我们依旧推荐从天然食物中摄取各种维生素和微量元素,所以大家好好吃饭,积攒免疫力,就是在“战斗”。

(作者为上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师)

战“疫”时期,合理膳食有助于增强青少年免疫力 每天吃20种以上食物为佳

■本报记者 张鹏

当前,新冠肺炎疫情牵动全国人民的心,家长们更是牵挂孩子的身心健康安全。如何通过合理膳食增加孩子营养、提高免疫力?同济大学附属同济医院临床营养科主任、上海市营养质控中心专家委员吴萍日前给出了专业建议:药补不如食补。

每天食用20种以上的食物,荤素搭配,正是眼下这段“非常时期”提升青少年免疫力的好方法。

提高免疫力“三法宝”:蛋白质、维生素C和铁

在“加长版”的寒假里,青少年长时间“宅”在家里,这个时候,除了保证睡眠质量、适当运动外,吃得健康且有营养,是提高免疫力的关键所在。

如何通过饮食提升免疫力?吴萍介绍,蛋白质、维生素C和微量元素铁等,是不可或缺的“三大法宝”。

平日里,小学生每天需要55-65克蛋白质,初中生需要60-75克蛋白质。而在眼下这段特殊时期,人体所需的蛋白质更多一些,所需总量可以通过公式:1.2或1.5x(身高-105cm)计算得出。

在我们日常饮食中,鸡、鸭、鱼、肉、蛋奶等食物中的蛋白质含量较高。比如,一杯250毫升的牛奶中含10克蛋白质,一块大排大约含20克蛋白质;在大豆和豆制品中,也含有优质的植物蛋白质,这些都是家长在烹饪过程中值得选择的菜品。

“人体内维生素C的含量确实与免疫力息息相关,应该保证每天适当的维生素C含量摄入,但也要注意,摄入量超过2000毫克/天,也会造成中毒。”吴萍解读说,小学生每天所需维生素C含量约为65-90毫克,中学生每天所需维生素C含量约为100毫克。

有研究表明,有焦虑情绪、抑郁倾向或压力较大的人群,对于维生素C的需求量更大。这段时间,青少年每天维生素C的摄入量可以维持在200-500毫克。有肾结石、肾结晶的人群,不适合过度补充维生素C。

什么食物中富含维生素C?如今的不少人偏好泡腾片,但实际上,每片泡腾片中维生素C的含量约为1000毫克,也就是说,正常人每天只需要八分之一片泡水就足够了。相比之下,吴萍更建议人们多食用猕猴桃、青椒等富含维生素C的蔬菜和水果。

此外,对于身体处于生长发育阶段的青少年而言,铁元素也至关重要。很多家长都认为,平时多吃菠菜、红枣,就能帮孩子补铁。对此,吴萍指出,这是误区。在我们平时的食物中,肝脏、血和肉才是真正的补铁“高手”。二两肝脏中含铁量达22毫克,而二两菠菜的含铁量仅2毫克,并且,人体对植物性蔬菜中含铁量的吸收率并不高。

对于小学生,男孩每天所需铁元素15毫克,女孩为18毫克。也就是说,青少年每天食用一两左右的肝脏即可满足身体对铁元素的需求。此外,牛肉中的铁元

相关链接

推荐一日食谱

早餐:一个煮鸡蛋、一杯牛奶、一碗杂粮粥、一个肉馒头、一个水果

午餐:杂粮饭(黄小米、大米、荞麦、藜麦等)、什锦砂锅(青菜、胡萝卜、黑木耳、香菇等)、一块煎牛排/炒牛肉或者猪肉;番茄蛋汤

晚餐:杂粮粥/饺子馄饨面条、清蒸鱼虾、炒蔬菜、汤

素含量也较高,是不错的选择。

主食和菜肴,都可以“多品种”组合

吴萍建议,想要通过合理膳食提升青少年免疫力,每天食用的食物要达到12种以上,每周超过25种。在这段时间,每天食用20种不同的食物则更好。

每天食用20种食物,听起来似乎有点难度,到底该如何实现?首先,可以在主食中加入多种粗粮,增加膳食纤维。比如,在白米饭中加入玉米、小米、燕麦、高粱等,组成多样的主食品种。

此外,建议大家每天要吃一斤以上、且不同颜色的蔬菜。如黑色的木耳、红色的番茄、橙黄色的胡萝卜等。不同颜色的蔬菜所含的营养元素各异,总体上看,颜色越深的蔬菜营养价值越高。

比较讨巧的做法,是烹制一道蔬菜什锦砂锅,这样可以在一天内食用多种蔬菜,满足人体营养需求。

同时,摄入牛奶、鸡蛋、牛肉等富含高蛋白质的食物,是当下抗“疫”期间的不二选择,晚餐时还可以加入鱼、虾等海产品,这样算一下,每天食用20种食物并非难事。

买菜不方便?这些囤菜方法要牢记!

当前,不少家长外出买菜也有所顾虑,吴萍则给出了一些“囤菜”的建议。

诸如土豆、红薯、莲藕和南瓜等易于储存的菜品,可以多购买一些;白菜、花菜等蔬菜也可以在室温下放置一周左右的时间。

相比之下,菠菜、青菜等绿叶蔬菜保存时间较短,维生素C容易损失。可以将其用保鲜袋包好放在冰箱里,存储时间约3天。对于牛羊肉类,可以切成小块后放在冰箱冷冻室内,至少可以储存一个月以上。

那么,这些买回家的蔬菜和水果是否需要消毒?对此,吴萍建议,购买的水果最好用专用的水果清洁剂进行清洗,必要时可以去皮。同时,不建议大家生食蔬菜,最好用大火爆炒的方式烹饪蔬菜。

个角落。

病毒会在蔬果上存活吗?

若病毒通过飞沫、直接接触传播到蔬果上,理论上能存活一定时间,但是最长不会超过48小时!

因水果一般不加热食用,所以要注意几点:

- ★ 吃前用流水清洗,可以过滤掉90%的病毒。
- ★ 再用食用小苏打浸泡10分钟后,最后用清水清洗。
- ★ 疫情之下,尽量选择带壳水果,可以削皮食用。



自家厨房就能配齐的“八宝粥”好吃又健康

■王凤

在抗击新冠肺炎疫情过程中,中医药具有诸多优势。这主要是源于中医通过望色、把脉、观舌苔,分析疾病的阴阳属性,再论表里寒热虚实来诊治疾病,追求“阴阳密,精神乃治”。

在当下这一非常时期,中医能否为大众的预防出力呢?新冠病毒侵袭的是作为呼吸系统的肺,从中医角度讲,肺属金,大面积呼吸系统疾病爆发,按照中医理论属于“肺金”不足,预防就得从“肺金”着手。

首先,药补不如食补,可以选用百合一类的食物,补肺健脾;其次,中医理论讲“培土生金”,土代表脾,就是促进脾的运化功能,可以加强脾的功能。

最后,“肺与大肠相表里”,所以大便通畅非常重要。大家可以选择用柚子仁,既可以润肠通便,又可以安神助眠,缓解特殊时期的紧张心情。

这些精选的“八宝”怎么服用呢?很简单——“煮粥喝”!中医预防,着实需要辩证,用五运六气去推演,用整体观念去论治,切不可过度追求秘方。就像那句说过的,世界上最好的“药”就在你的身边,就在你的厨房里。

(作者为上海市第六人民医院东院中医科医生)

平衡膳食的六个标准

■卢忠英

新冠肺炎疫情来袭,改变了千家万户的生活方式。当下,抗“疫”战斗还在进行中,一部分人持续坚守岗位,一部分人也将陆续回归工作岗位。

疫情之下,我们每个人照顾好自己,其实就是在为防疫出力。近来,已有多位专家指出,疫情当下,大家一定要好好吃饭。为什么?因为民以食为天,吃是为了营养,为了获得人体健康必须的营养素,保证营养能使人体的免疫细胞处于最佳的战斗状态。

那么,我们如何来保证人体摄入足够的营养呢?《中国居民膳食指南》和《中国居民平衡膳食宝塔》给出了答案,笔者总结出六个标准——

- 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

为什么食物要多样,因为多样才能营养好!

◆ 每天膳食应该包括:谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类、坚果类。

◆ 建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上食物。

◆ 食物多样,谷类为主:餐餐有谷类,适量选择全谷物、杂豆类和薯类,如燕麦、小米、荞麦、玉米、红豆、红薯等。

◆ 每种食物都有不同的营养,长期只吃某几类食物,不仅营养不全面,而且还有食品安全风险。

为什么吃动要平衡?因为这样才能保持健康体重。

- ◆ 食不过量,不暴饮暴食。
- ◆ 宜选择室内健美操、仰卧起坐、跳绳、俯卧撑、踢毽子等体育锻炼。
- ◆ 保证每天运动至少30分钟-40分钟,每周至少5次。
- ◆ 减少久坐时间,每小时起来动一动。

◆ 维持健康体重,成人体质指数(BMI)推荐在18.5-24之间。

◆ 男性成人腰围<85厘米,女性成人腰围<80厘米。

尤其要多吃蔬果、奶类、大豆。

- ◆ 餐餐要有蔬菜,每天摄入300-500克,深色蔬菜应占1/2,如菠菜、西兰花、西红柿、胡萝卜、紫甘蓝等。
- ◆ 深色蔬菜耐储存,以避免多次外出采购带来的感染风险。

◆ 经常吃豆制品,如豆浆、豆腐、豆腐干等。

- ◆ 适量地吃坚果,如核桃、腰果、开心果、杏仁,每天吃一小把即可。

◆ 吃各种奶制品,每天牛奶300克左右(如200毫升鲜牛奶+100毫升酸奶)。

◆ 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,坚决不吃野味。

◆ 鱼、禽、蛋、瘦肉是优质蛋白质的良好来源。

◆ 充足蛋白质的摄入有利于提高人体免疫力。

◆ 处理生、熟食之间和之后

必须洗手。

- ◆ 动物性食物要完全煮熟煮透。
- ◆ 吃肉比喝汤更有营养。
- ◆ 鸡蛋黄比鸡蛋蛋白更有营养,别浪费、别丢弃。

少盐少油,控糖限酒。

- ◆ 成人每天摄入盐<6克,清淡饮食。
- ◆ 糖<50克,不喝或少喝含糖饮料,少吃甜食。
- ◆ 食用油25克-30克,不宜吃油炸食物。

◆ 足量饮水,每天7杯-8杯,少量多次,首选温开水。

杜绝浪费,兴新食尚。

- ◆ 珍惜食物,按需备餐。
- ◆ 吃饭要吃七分饱,这样更有利于健康。

◆ 提倡分餐,使用公筷、公勺。

- ◆ 会看标签选材,特别是保质期和保存条件等重要信息。

(作者为复旦大学附属儿科医院临床营养科主管营养师)

如何留住蔬菜营养?

★ 先洗后切:切后再洗会大量流失维生素和矿物质。

★ 开汤下菜:维生素C、B对热敏感。

★ 急火快炒:减少营养素的损失。

★ 炒好即食:现做现吃,避免反复加热。

这里需要特别提醒的是,疫情之下,不做凉拌菜!病毒在温度56℃状态下,30分钟内就能被杀死,炒菜等温度一般能达到100℃或以上,病毒能立即被杀死。

非常时期的非常提醒

冰箱不是“保险箱”

合理的储存方式,能防止病毒和细菌的交叉感染。

★ 冰箱不要塞太满。

★ 剩饭菜尽快吃完。

★ 生熟要分开,熟食在上,生食在下。

★ 定期清理冰箱,发现变质马上清除。

★ 定期清洗冰箱,擦洗内壁及各