

百姓防疫“头等大事” 好好吃!

■施咏梅 卞冬生

疫情防控处于关键时期，宅在家里，头等大事之一就是“吃”。我们发现，朋友圈、家庭群里，竟然有不少和饮食相关的谣言，诸如多吃绿豆、金银花能预防病毒，鸡肉、猪肉都不能吃了等等。还有一些人则逐渐

对大鱼大肉失去了欲望，开始想着减肥了。

要知道，现在是非常时期，我们不推荐刻意节食减肥。为了保持健康，增强免疫力，当务之急是保持平衡的饮食，增加适当的居家运动。

今天我们来谈谈，当下怎么吃？该吃什么？

坚持每天一个鸡蛋，蔬菜水果每天五种以上最好

综合中国营养学会以及中华医学会肠外肠内营养分会的饮食推荐：

1、谷薯类食物要保证，每天摄入量250克—400克，包括大米、小麦、玉米、荞麦、红薯、马铃薯等。

2、优质蛋白质类食物要充足，包括瘦肉、鱼、虾、蛋等，每日150—200克；蛋白质食物，奶类、大豆类食物要多选，坚持每天吃一个鸡蛋。

3、多吃新鲜蔬菜和水果，每天超过5种，最好500克以上，其中一半为深色蔬菜类。

4、适量增加优质脂肪摄入，包括烹调用富含n-9脂肪酸的植物油和坚果类多不饱和脂肪酸，瘦牛、羊肉中含有丰富的蛋白质、左旋肉碱都有助于增强抵抗力。

5、保证充足饮水量，每天1500

毫升—2000毫升，多次少量、有效饮水；可以饮温开水或淡茶水。饭前饭后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。

6、不要接触购买和食用野生动物；注意厨房食物处理生熟分开，动物食物要煮熟、煮透；家庭用餐，实行分餐制或使用公勺公筷等措施，避免与家人相互传染。禁烟酒，避免辛辣刺激性食物。最好选用蒸煮炖等健康烹调方式，世卫组织对食品安全也有这些建议。

7、新鲜蔬菜、水果以及坚果等植物性食物富含B族维生素、维生素C、维生素E等，具有较强的抗氧化、调节免疫功能，应注意补充。也可适量添加营养素补充剂。

8、大豆及制品、蘑菇类食物、枸杞、黄芪等食物中含有黄酮、甜菜碱等抗氧化物质，瘦牛、羊肉中含有丰富的蛋白质、左旋肉碱都有助于增强抵抗力。

9、食欲较差进食不足者，应注意补充B族维生素和维生素C、维生素A、维生素D等微量营养素。

10、保持适量活动（不参加集体活动），增加日照时间。中青年建议选择有氧运动，如广播体操，也可利用家里的健身器材如跑步机、自行车等进行锻炼，无氧运动推荐平板支撑等，注意不要盲目增加难度，注意运动防护；老年人建议以有氧训练为主，可以选择广场舞、太极拳、八段锦等中医传统运动锻炼也推荐在家中自行进行；还可以演唱自己喜爱的歌曲，听音乐等。

11、疫情蔓延期间，不要节食，不要称重。

12、规律作息和充足睡眠，每天保证至少7小时。

13、饮食不足，老人及慢病消耗基础疾病患者，建议增加特殊医学用途配方食品，每天口服营养补充400—

900千卡。

要额外提醒，注意控制含糖饮料以及零食、坚果等摄入，因为这些都是高热量食物，不易过量食用。

与其相信吃啥能预防病毒，不如确保每一样食材安全新鲜

除了上述关于“吃”的攻略，还有哪些需要注意的事项？

1、复工了，但仍不建议聚餐或堂食，最好居家自行煮饭，食物要煮熟，蔬菜水果要用水洗净。

2、少点外卖！因为外卖的制作与运输过程中有太多的不确定性，能不叫外卖就不叫。一定要叫，可以挑选品质有保障的餐饮店，出门拿外卖应该戴上口罩，并且避免与骑手直接接触。

3、网传吃大蒜、多喝酒、多吃盐、多吃板蓝根、金银花等预防病毒等行为均无任何可靠科学证据，切勿盲从。

总体来说，宅在家中的朋友们饮食上应确保食品安全新鲜，营养均衡，切勿暴饮暴食，也不要节食减肥，保持膳食均衡，合理运动，才能保证身体健康。

现在，虽然大家暂时还没法出门看电影、聚餐、看灯会，但在家劳逸结合、保持身心健康，也是在为抗击疫情做贡献。隔离病毒，但不隔离祝福与爱，我们相信，疫情必败，春暖花开就在不远处！

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院临床营养师）



孕妈新妈居家隔离新冠 须警惕静脉血栓来添堵

■李华萍 黄亚娟

新冠病毒疫情依然严峻，不出门居家隔离的孕妈和新妈妈们，大多长时间久坐久卧不动，活动量减少，殊不知错过了疫情，静脉血栓栓塞症却可能悄悄找上门，需引起大家高度重视。

不安分的“栓子”，沉默的杀手

说到“血栓”，大家并不陌生，就是血液在血管内不正常凝集。静脉血栓，顾名思义，就是血栓形成发生在静脉系统，多见于下肢或盆腔深静脉，但深静脉血栓(DVT)常常深藏不露，发病隐匿，这里的栓子常不安分，不知什么时候就随血流到肺部，会导致肺栓塞。

DVT真有那么可怕吗？当然！血栓是最“沉默的杀手”，DVT具有高风险、高致死致残率、高漏诊率。DVT形成的“三角理论”认为，血液的高凝状态、血流淤滞、血管损伤是促成血栓形成的三要素。

孕妈和新妈患DVT的风险是非孕女性的4—5倍，不动的妈妈更容易发生。孕妈和新妈的血液本来就较容易呈高凝状态，这是因为，为了预防产后出血，妊娠期凝血因子合成及活性增加，血流淤滞。

其余原因还有：
★孕子宫逐渐增大，压迫腔静脉与髂静脉，直至分娩，这么久的压迫也会造成下肢静脉回流不畅，静脉压持续增高，促进血栓形成。

★孕激素、孕激素作用使血管张力下降，静脉血流速减慢，易形成血栓。

★长期静坐久卧不动，下肢缺乏运动，静脉回流受到影响，最容易诱发

发血栓，研究发现坐在电脑前90分钟以上，会导致膝部血液流动减少50%，从而增加了血栓形成的几率。

★血管受损：剖宫产、助产分娩时血管受到损伤；产程异常、产后出血。

★先天及后天因素：如果有血栓栓塞性疾病史、家族史，血栓形成倾向(易栓症)；高龄、吸烟、肥胖、试管婴儿、或多胎妊娠、肥胖、高血压、自身免疫性疾病、心脏疾病、糖尿病等疾病时，患静脉血栓栓塞症风险更明显增加。

久坐，血栓发生的最大“帮凶”

血栓在妊娠各个阶段都可以发生，孕晚期风险较孕早、中期高；一半发生在产后，产后6周发生率最高，80%发生在产后1周。

如何发现：
单腿肿胀疼痛，是下肢深静脉血栓形成早期常见的症状。千万不要按摩、拍打或者挤压；

腹痛、恶心与呕吐、腹泻或便秘(肠系膜静脉血栓形成可能)；

头痛、癫痫发作、意识障碍(颅内静脉窦血栓形成可能)；

胸闷、胸痛、呼吸困难甚至晕厥(肺栓塞可能)，这可是会要命的哦，必须要警惕！

居家的孕妈和新妈妈们，如果出现上述这些不舒服，请一定要尽早看医生。另外，请快快改掉“久坐不动”的习惯，要常常“动起来”，才能远离血栓，平安度过这段非常时期，迎接美好的春天！

（作者为上海市第六人民医院妇产科医生）

复工后在外用餐 怎样才安全

■倪语星

复工已经逐步开始。眼下，越来越多人走出家门，重返工作岗位。虽然平时都戴着口罩，但吃饭时总得摘啊。都说“病从口入”，由于飞沫传播是新冠病毒的主要传播途径之一，不少人担心：这还能不能开开心心吃饭了？虽说已有各路食堂出奇招，比如一人一桌像考场一样，或是用大纸帘子做成小隔间，但当我们要吃吃饭时，怎样才能更加安全呢？点外卖安全吗？自己带饭又有什么讲究？餐具使用有什么要注意的？

现在，就给大家介绍一下复工后“吃”的要点——

怎么吃饭

★食堂餐厅属于人流密集场所，尽量从家里带饭。

★一定要去食堂餐厅吃饭，建议错峰前往。

★避免和其他人面对面吃饭，吃饭时少说话。

★直到用餐前最后一刻再摘下口罩。

自己带饭有什么讲究

★使用单位微波炉时避免扎堆，错峰前往。

★用餐前也不要忘记洗手。

★加热后，尽量去人少的地方用餐，减少人群接触机会。

还能点外卖吗

★可以。请选择正规企业，附当日工作人员和骑手体温记录。

★正常烹饪的食物，即使有病毒也已经灭活，可以食用。

★如担心人员传播，可自行取餐。

万一骑手感染怎么办

★现阶段最好不要直接接触，避免接触最佳。

★可以请骑手在指定地点后自取，这基本是安全的。

餐具使用有啥建议

★如果在食堂或餐厅用餐，安全起见，自己携带餐具最好。

★即使带饭，餐具也要专人专用，尤其不要和孩子共用餐具。

近期，大家在家似乎都憋坏了，不少人开始问，是不是可以找朋友们聚聚了？这里，我们还是要提醒：不要聚餐！不要聚餐！不要聚餐！

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院感染控制科主任）

安全复工口诀

告诉你从哪里来，又曾去到哪里过。时刻牢记手卫生，戴好口罩最重要。工作环境勤通风，一米间隔少不了。线上办公可以有，人不聚集危险小。电梯公厕有风险，触摸过后洗手操。咳嗽喷嚏要捂嘴，呼吸礼仪记在脑。吃饭实行分餐制，公筷私碗要管好。公共交通少利用，骑车走路练练脚。瑞金专家告诉你，记牢口诀差不了！



非常时期，和家人吃饭也请备好公筷公勺

■於颖 宓铭

疫情当前，戴口罩、勤洗手、勤通风、少外出已经成为许多上海市民的好习惯。然而，还有一个细节往往被忽略，那就是和家人吃饭时，餐桌上请备上公筷公勺。

近日，上海市健康促进委员会等四个部门联合发布《关于使用公筷公勺的倡议书》，倡议全体市民，无论是在饭店还是家人用餐，都请使用公筷公勺，文明健康用餐。

为什么要提倡使用公筷公勺呢？因为我们中国人吃饭大多数时候不是分餐制，而是共同分享一大盘菜肴。

从健康的角度来看，使用公筷公勺取菜，用自己的筷（勺）把菜送入嘴里，也是避免疾病传播的好习惯！

也许很多市民会想：朋友聚会餐，桌上备公筷公勺可以理解，可是自家人吃饭，有必要分得这么清楚吗，何必多此一举呢？要知道，使用公筷公勺，和关系亲疏无关，而致病微生物害人，可是“六亲不认”的。

大家想想，家庭聚餐、朋友聚会

时，同一双筷子或同一个勺子把菜肴送到嘴里，带着唾液和可能的致病微生物又伸到另一个菜肴里，这个感觉不好吧。合餐、私筷的方式不仅会把某人携带的致病微生物带入菜肴中，还可能把某些变质菜肴里的致病微生物带到其他菜肴里。这样，就为致病微生物扩散、疾病传播大开方便之门了。

举个例子来说，最典型的就幽门螺旋杆菌。幽门螺旋杆菌是全球范围内高感染率的慢性感染性致病菌。它是一种厌氧细菌，会寄生在胃中，黏附于胃黏膜和细胞间隙中。它不仅会对胃黏膜造成一定损伤，是慢性胃炎、胃十二指肠溃疡的重要致病因素，还与胃癌、胃黏膜相关淋巴瘤、淋巴瘤的发生密切相关。世界卫生组织已将其列为一类致病因子。

根据流行病学统计数据，幽门螺旋杆菌感染在发达国家发生率通常低于30%，发展中国家则高于50%。我国自然人群中的感染率为40%—60%，且各地区分布不均，呈家族聚集现象。

幽门螺旋杆菌主要是通过口—口（共用餐具、洁具）传播，如果家中亲人感染了幽门螺旋杆菌，就可能会在合餐的时候发生传播，致使其他家庭成员感染。所以幽门螺旋杆菌感染有明显的家族聚集现象，而且经常在外就餐者，也会有很大的感染几率。

所以，为了更好预防新冠病毒感染，尤其是对于处于居家隔离状态的有密切或一般接触史的朋友们，更好的方式是分餐。

世界卫生组织指出，个人的健康和寿命有60%的因素取决于人们的生活方式。“少年若天性，习惯成自然”，好习惯是保持健康的关键。我们倡议，每个市民都养成使用公筷公勺的习惯；在外就餐时要求店家为每个菜肴准备一副公筷（勺），在家就餐时至少准备一副公筷（勺）。除了自己做好，还要引导老人和孩子养成这一习惯，毕竟公勺公筷备一副，无忧无虑享口福！

（作者分别为上海市疾病预防控制中心病原所医师、上海市疾病预防控制中心所副主任医师）

如何预防

深静脉血栓固然可怕，但也是可防可控的，孕妈和新妈妈们也不必过于惊慌，只要做到以下几点发生静脉血栓的几率就会大大降低。

第一：动起来

1.适当全身活动

每间隔45分钟到1小时左右，起身做尽可能多的身体活动，如家务、健身操、室内快走、瑜伽等，活动形式不限，只要是让全身动起来就可以。坚持每天在房间里至少活动30分钟，身体微微出汗，就已经达到锻炼效果了。这样做，可以促进静脉血液的回流，减少静脉血液在下肢的淤滞，从而有效地预防下肢静脉血栓。

2.抬高下肢

坐着或卧床时，可适当抬高下肢30—60度，促进肢体血液自然回流。

3.踝泵运动

通过踝关节的运动，起到像泵一样的作用，促使小腿肌肉运动收缩，以促进下肢的血液循环和淋巴回流，预防血栓的形成。

方法很简单，踝泵运动分为屈伸和绕环两组动作——

屈伸动作：躺或坐着，大腿放松，下肢伸展，缓慢全力勾起脚尖，保持最大限度10秒钟，然后脚尖缓缓放下，保持最大限度10秒钟，然后

放松，为一组动作。反复进行，在不引起疼痛的前提下不限次数，越多越好。最好每小时练习5分钟，一天5—8次。

绕环动作：下肢伸展，以踝关节为中心，脚趾作360度绕环，尽力保持动作幅度最大。绕环可以使更多的肌肉得到运动。可顺时针和逆时针交替进行。

当然，即使您很健康，我们也建议，每隔1小时起来活动一下。不要小看这短短的几分钟，小小的动作会给您带来健康。

4.足尖运动
站立或坐立，将双脚脚尖着地，尽量与脚保持水平，以脚尖为支点带动足部向后上下移动10—15次。

5.足跟运动
站立或坐立，将双脚跟着地，尽量贴近足跟，以足跟为支点带动足部上下移动。向上移动时尽量向足跟靠拢，重复10—15次。

6.按摩小腿肚
小腿自然弯曲，用手轻轻按摩小腿肚10—15次，可有效促进下肢血液循环。

第二：合理饮食

1.把握好食物量与身体活动量的平衡，管好体重

居家生活期间，要注重食物合理搭配、多吃蔬菜、豆类、豆类、全麦面粉等富含膳食纤维，并实现合理的孕期增重；不要过度饮食，尤其是要控制高油脂、高热量的食物的摄入量，如过多烹调油、甜食，坚果类食物等。

第三：穿戴医用弹力袜

对于患有下肢静脉曲张或既往有DVT病史或家族史的高危孕产妇，可以选择弹力袜来促进下肢血液回流，预防静脉血栓形成或复发。建议到正规药店购买医用弹力袜（循序减压弹力袜）。