

疫情期间应该怎么吃

在疫情防控形势严峻的特殊时期,“吃什么”“怎么吃”就成了大家格外关心的问题。

疫情期间,除了戴好口罩、做好防护,饮食也要格外注意,保证营养摄入,才能有效增强免疫力。不过饮食不能一概而论,不同人群的需求不同,如普通人群、一线工作者、慢病患者,他们的饮食结构的侧重点各不相同。为此,河南省人民医院营养科营养师王雯给出了不同的建议。

普通人群应保证食物多样

普通人群应保证食物多样,以谷类为主。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。每天摄入谷薯类食物250g~400g,其中全谷物和杂豆类50g~150g、薯类50g~100g。

做到吃动平衡,健康体重。疫情期间不提倡减肥,但也要适量运动,保持健康体重。

多吃蔬果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。蔬菜水果是平衡膳食

的重要组成部分,奶类富含钙,大豆等食物富含优质蛋白质。

少盐少油。培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。

王雯还为普通人群提供了一份营养均衡的食谱。

早餐:碳水化合物+蛋白质+蔬菜,比如,燕麦核桃仁牛奶、水煮蛋、蒜蓉莜麦菜、花卷。

午餐:主食吃米饭、面条、馒头等。菜可选胡萝卜、西红柿、白菜、油菜、卷心菜、芹菜、苦瓜、南瓜、黑木耳、香菇、海带、紫菜、金针菇等。动物类食物可选瘦肉、蛋类、鱼虾类、禽类等。

晚餐:由小米、燕麦、绿豆、黑豆、莲子等粗粮熬成的杂粮粥。吃鱼、虾、鸡肉、豆制品等适量易消化的食物。晚餐要吃得清淡、营养,不宜吃太多。

加餐:新鲜水果或酸奶等。

一线工作者注意补充能量和营养素

“在疫情防控和医疗救治过程中,高强度、紧张和长时间的工作使很多医

护人员处于高度应激状态,容易导致食欲下降、消化不良、身体抵抗力降低,进而增加医护人员感染新冠肺炎的风险。”王雯讲道。

一线工作者饮食的基本原则:充足的能量和营养素,保持膳食平衡。

每天男性能量摄入保持在1005万焦耳~1130万焦耳,女性保持在879万焦耳~963万焦耳。

主食选择粗粮谷物和根茎类,建议粗细结合,男性平均一餐1.5碗米饭、女性1碗~1.5碗米饭的主食量。

充足的优质蛋白。早餐有蛋和奶,午餐有鱼、肉、豆制品,食欲下降时可选择蛋羹、豆腐、鱼肉和酸奶等。

饮食清淡,适量摄入脂肪。一线医护人员工作强度大,心理压力也比较大,会影响食欲,饮食忌油腻、辛辣,可用天然香料、醋、柠檬等调味。

保证维生素及无机盐的摄入。维生素缺乏会导致免疫力降低,B族维生素在高能量消耗时需要量增加。

每餐摄入蔬菜150g~

200g,如莜麦菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、西兰花、胡萝卜、西红柿等。每天水果不少于2种,每种约半个拳头大小。

保证充足的水分。一线人员防护服厚重,工作时间长,出汗多,不能喝水,下班后需及时补充绿豆水或淡绿茶,全天饮水量尽可能达到1500毫升~2000毫升。

如果时间紧任务重,来不及进餐,可使用特殊医学用途配方食品补充能量。

慢性病患者应注意补充营养

王雯提醒,疫情期间,慢性病患者应注意补充营养,增强抵抗力,降低发病风险。对于慢性病患者,首先需要坚持饮食治疗原则,并在此基础上进行调整。

高血压患者(低盐饮食):全天食盐总摄入量小于4g。

糖尿病患者(糖尿病治疗膳食):定时,定量,选择低GI(低升糖)食物。

高脂血症患者(低脂饮食):全天脂肪摄入量<50g,忌食肥肉、油炸食物等。



痛风患者(低嘌呤饮食):
荤菜肉类煮沸去汤,限制脂肪摄入,每天喝水2000ml以上。

如何选择食材听听营养师怎么说

王雯提醒,在注意不同人群各自的食物需求基础上,食材可以有以下选择:

富含蛋白质的食物:蛋白质是身体各个部位的主要“建筑材料”,抗病所需的免疫球蛋白、细胞因子等成分都需要用蛋白质才能合成。如果缺乏蛋白质,就会造成抗病力下降。常见富含蛋白质的食物有肉(鱼、禽、瘦肉等)、蛋、奶、豆等。

富含抗氧化成分的食物:抗氧化成分可以减轻炎症反应用于身体的损伤,

如蔬果、豆类、全谷物、绿茶、菊花茶、金银花茶等。

富含维生素C的食物:当体内缺乏维生素C时,身体抗感染能力下降,身体会疲劳。富含维生素C的常见食材有卷心菜、西红柿、青椒、橙子、猕猴桃、鲜枣等。

富含维生素A的食物:维生素A对预防呼吸道感染非常重要,但是不宜盲目补充。建议吃炒胡萝卜。

富含B族维生素的食物:它们参与体内多种物质的合成,比如免疫反应中,多种生理活性物质参与蛋白质、碳水化合物的代谢。当人体应激、感染、发烧造成代谢率上升时,身体会消耗更多的B族维生素。常见富含B族维生素的食物有粗粮、肉类、动物肝脏等。

(据《大河健康报》)



奥运健儿贴的膏药是肌效贴

近期,不少观众关注东京奥运会各项比赛时,发现不少国内外参赛运动员身上贴满了大大小小、五颜六色的“胶布”,仿佛是一条条长长的“膏药”。这些“胶布”到底是什么?

上海嘉会国际医院中医康复科奚震虎医生介绍,这些“胶布”并不是“膏药”,它不含药物,是一种物理治疗用品,专业名称叫肌内效胶布(又叫肌效贴)。如果出现运动损伤,肌效贴能帮

助维持肌肉、韧带与肌腱的稳定,减轻痛感;如果没有受伤,肌效贴也能预防受伤,保护肌肉和关节。

肌效贴的粘贴形状可以分为5种,治疗作用也有所不同。

I型:支持和放松肌肉,提高肌肉能力。

X型:促进固定端的血液循环,适合用于部位止痛。

Y型:调整肌肉张力,放松紧绷的肌肉,如髌骨

疼痛。

O型:固定及保护作用,适用于骨折及软组织损伤。

爪型:适用于消除组织水肿,如足底筋膜炎。

需要注意的是,使用肌效贴前需要将局部皮肤清洁消毒,若患者为过敏体质,单次贴扎时间不超过24小时。此外,肌效贴不能代替康复锻炼,应注重疾病预防与康复训练结合。(据《新民晚报》)

湿气重饮食来调理

高温蒸腾着水汽,

空气中弥漫着重重的湿气。湿生百病,有资料显示,因为湿导致的疾病多达140余种,可见湿邪对人体的危害巨大,而生活中有一些常见的食疗、茶饮祛湿方法,效果也很好。

食疗祛湿

最经典的食疗方就是赤小豆苡仁汤。赤小豆性平,味甘、酸,有健脾益气、利水消肿、解毒排脓的功效,擅长下行利水,对治疗脾虚湿盛、水肿、肢体困重等效果甚佳;苡仁是祛湿消肿之佳品,其性微寒,味甘、淡,具有利水渗湿、健脾除痹、清热排脓的功效,对于脾虚湿盛所致的食少泄泻、腹胀水肿等有很好的治疗

效果。

方法:取适量赤小豆和苡仁洗净,用清水浸泡2小时后熬汤,追求口感的可以在汤熬好后加入适量冰糖,待温度适宜即可食用,汤还可以装在杯中随身携带当茶喝。但由于该方偏凉,湿盛无热者不适合饮用。

中医认为脾恶湿,多吃益脾的食品,有助于从根本上祛湿。如冬瓜鸭汤(冬瓜、老鸭肉)、鲤鱼赤小豆汤,姜橘汤(生姜、陈皮)、茯苓粥(茯苓、粳米)、芡实莲子粥(芡实、莲子)等都可以健脾祛湿。

药茶祛湿

药茶祛湿也是一个不错的选择。因工作原因,考虑事情太多而又

很少有时间做运动者,导致脾虚,一直以来都是湿气“关照”的对象,每到夏天都食欲不佳、头昏体乏,推荐一款清凉消暑茶,由荷叶、淡竹叶、干姜、佩兰、炒扁豆组成,具有清热、生津止渴、健脾温中、消暑化湿的功效。制作时只需将上述各药等量研碎混合均匀备用,使用时取混合后的药物大约10g放入杯中,加入开水冲泡,加盖稍闷一会儿即可饮用。此外,四君子茶(炒白术、茯苓、甘草、党参)、陈皮茯苓生姜茶(陈皮、茯苓、生姜)、荷叶扁豆茶(荷叶、白扁豆)这几款祛湿的药茶都有不错的疗效。

此外,作息规律、饮食清淡合理、保持心情舒畅等都可起到健脾祛湿的作用。(据《大河健康报》)