

聚焦

疫情防控如何合理膳食

■本报记者 魏 濛

疫情防控期间,除了戴好口罩、勤洗手、不聚集、不扎堆,饮食也要格外注意,保证营养摄入,才能有效增强免疫力。

科学的营养膳食是维持人体功能和健康的物质基础,也是保障人体免疫系统正常工作的基石,对提高机体免疫力、降低疾病风险有重要的保障作用。

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。

为了让大家在疫情防控期间吃得健康,吃出免疫力,市中心医院临床营养科负责人靳峰妮,针对新冠病毒感染的肺炎防控和救治特点,并根据《中国居民膳食指南》和国家卫生健康委发布的《新型冠状病毒感染肺炎诊疗方案(试行第四版)》,给我们提出了营养膳食指导。

普通人群保证多样

在疫情防控常态化时期,“吃什么”“怎么吃”也成了大家格外关心的问题。

“吃是为了获取营养,获得人体健康所必需的‘营养素’,也就是蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。保证营养能使人体的免疫细胞处于最佳战斗状态。营养对健康而言,是预防、治疗和康复疾病的重要手段,对新冠肺炎的预防、治疗和康复来说,更是如此。”靳峰妮说,疫情当下,一定要合理饮食,为身体提供足够的营养素,提高机体免疫力。

靳峰妮说,根据平衡膳食原则,普通人群的营养膳食要做到,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。在饮食上,坚持食物多样、谷类为主、均衡膳食的原则。建议每天食用的食物种类在12种以上,每周在25种以上。多吃新鲜蔬果,且深色蔬菜的摄入量要占到一半以上。增加高蛋白质类食物的摄入量,在现有适量食用蛋类、禽肉和瘦畜肉类食物的基础上,增加奶、豆类、坚果和水产品的摄入量,做到每周至少食用3次水产品。现在已经立秋,市民朋友可多吃茄子、南瓜、莲藕、胡萝卜、山药、梨、银耳、芝麻、蜂蜜等食物。

清淡饮食。多采用蒸、煮、炖的方式烹调。少吃、不吃烟熏、腌制、油炸类食品。少盐控油。每人每天烹调用油不超过30克,食盐不超过6克,培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。



要合理饮食

足量饮水。保证每天7杯—8杯水(1500毫升—1700毫升)。鼓励大家多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。

吃动平衡。争取做到每周称一次体重,并尽可能利用家中条件进行身体活动。避免长时间久坐,控制看电视、电脑和手机的时间,定时(每小时)起身活动。

提倡分餐。分餐制、公勺公筷制要落到实处;到餐厅用餐,选择间距较大、通风良好的位置落座,尽量减少多人聚餐;尽可能错峰用餐,避免人员拥挤;用餐前应规范清洁双手;可通过线上或扫码等非接触方式进行点餐和付费。

注意饮食安全。家庭用餐应注意喝开水、吃熟食。虽然现在已经“立秋”,但是气温仍然较高,一定要搞好家庭食品卫生。在平时储存食物和做饭时,要注意生熟分开。不食用的食物应及时放入冰箱但不要储存太久。尽量不吃剩饭菜,隔顿的饭菜要充分加热才能食用。海鲜类食品要烧熟煮透。

靳峰妮根据普通人群的特点,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、蒜蓉油菜、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。

一线工作补充能量

“在疫情防控和医疗救治过程中,高强度长时间的工作使很多疫情防控一线工作者处于高度应激状态,容易导致食欲下降、消化不良、身体抵抗力降低,进而可能会增加一线工作人员感染新冠肺炎的风险。”靳峰妮讲道,一线工作者饮食的基本原则是在保持膳食平衡的基础上,保证充足的能量。

每天足量能量摄入。建议一线男性工作者每天摄入2400千卡—2700千卡的能量,一线女性工作者每天能量摄入2100千卡—2300千卡。

充足的优质蛋白摄入。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。

适量摄入脂肪。一线工作人员工作强度大,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、醋等调味。

保证维生素及无机盐摄入量。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。多吃富含B族维生素、维生素C、矿物质和膳食纤维等食物,合理搭配米面、蔬菜、水果等,多选油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿及橙橘类、苹果、猕猴桃等深色蔬果以及菇类、木耳、海带等菌藻类食物。每餐摄入蔬菜150g—200g。每天水果不少于2种,每种约半个拳头大小。

保证摄入充足的水分。一线人员防护服厚重,工作时长,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,普通膳食摄入量不足时,可补充性使用肠内营养制剂(特殊医学用途配方食品)和奶粉、营养素补充剂,每日额外口服营养补充能量400千卡—600千卡,保证营养需求。

慢病患者注意营养

疫情期间,慢性病患者应该怎样注意补充营养,增强抵抗力,降低发病风险呢?

对于慢性病患者,首先需要坚持遵医嘱用药治疗原则和合理食补,在此基础上能量摄入要充足,每天摄入谷薯类食物,包括大米、面粉、杂粮等;保证充足蛋白质,主要摄入优质蛋白质类食物,如瘦肉、鱼、虾、蛋、大豆等;通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入,特别是单不饱和脂肪酸的植物油,总脂肪供能比达到膳食总能量的25%—30%。但靳峰妮提醒,慢性病患者要根据自身病症,注意饮食上的禁忌。

高血压患者:低盐饮食,全天食盐摄入量小于4g。

糖尿病患者:定时、定量,选择低GI(低升糖)食物。

高脂血症患者:低脂饮食,全天脂肪摄入量小于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2000毫升以上。

食材选择应有讲究

不同人群饮食有所不同、有所侧重,不同人群在各自的食物需求基础上,食材怎么样进行选择?

靳峰妮说,根据膳食结构可以有以下选择: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。富含蛋白质的食物有肉(鱼、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对身体的损伤,富含抗氧化成分的食物包括蔬果、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。

健康素养66条 (二)

21. 关爱老年人,防止老年人跌倒,预防老年痴呆。
22. 选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。
23. 保健食品不是药品,正确选用保健食品。
24. 劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危险因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。
25. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
26. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。
27. 保持正常体重,避免超重、肥胖。
28. 膳食应当以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,荤素粗细搭配。
29. 每天食用奶类、豆类及其制品。
30. 膳食要清淡,要少油、少盐、少糖,食用合格碘盐。
31. 讲究饮水卫生,每天适量饮水。
32. 生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。

创卫生城市 建美丽家园

资讯

平陆县妇联 慰问防疫一线工作人员

本报讯(记者 乔 植)8月13日,平陆县妇联工作人员带领志愿者,前往平陆县黄河大桥收费站,为防疫一线的工作人员送去慰问品及鲜花,并表达对他们的敬意。

活动当天细雨绵绵,坚守在工作岗位上的防疫人员不言辛苦,默默奉献,筑起安全防线。接收到志愿者送来的方便面、矿泉水等慰问品后,防疫人员表示非常感动,并将在以后的工作中更认真履行义务,严格落实疫情防控相关部署及要求,让群众放心。

当天,该县妇联工作人员及志愿者还准备了鲜花,送给疫情防控一线的巾帼志愿者,为她们的担当和奉献喝彩。

里望乡卫生院 进村向老年人宣传 安全接种知识

本报讯(记者 魏 濛)近日,新冠肺炎疫情在全国多地散发,变异病毒株出现,为建立全人群免疫屏障,做好60岁及以上老年人新冠疫苗接种工作,8月17日,万荣县里望乡卫生院组织医护人员深入乔薛村开展新冠肺炎疫情防控及新冠疫苗接种宣传活动。

活动中,健康小分队医务人员为大家讲解新型冠状病毒的致病原理、传播途径、感染症状及防护知识等,现场演示了正确的七步洗手法和正确佩戴口罩的方法,并且向大家宣传接种新冠疫苗的重要性,就接种人群要求、接种新冠疫苗应注意的事项等进行科普宣传。

通过广泛宣传,老年人明白了接种新冠疫苗是每个公民应尽的社会责任,是预防控制新冠肺炎疫情的有效手段。通过接种疫苗获得免疫力,不仅能保护接种对象个人,而且能建立起免疫屏障,对保护家人和社会都有重要意义。

爱心企业捐赠物资 助力疫情防控

本报讯(记者 乔 植)在严防严控疫情中,山西南风电子商务有限公司主动践行社会责任,积极参与社区疫情防控工作。近日,该企业奇强电商公司向安邑办事处捐赠了150箱价值1.8万元的奇强消毒液,以实际行动为全面做好常态化疫情防控工作加油助力。

当天,满载着对全区疫情防控工作的关注和关心,企业代表张建峰带领一箱箱消毒液装车运送到安邑办事处,再将捐赠物资搬入库,进行清点和登记。这次捐赠物资包括奇强消毒液150箱,将由办事处统一调配使用,分发到辖区13个防疫一线社区。据了解,奇强消毒液主要成分次氯酸钠,杀菌率高,适用范围广,可以一定比例配水稀释直接喷洒在空气中杀菌消毒,适用于一般物体表面和在公共场所环境的消毒。

此次捐赠行动彰显了企业的社会责任和担当,传递出全区上下众志成城、合力攻坚、统筹推进疫情防控和经济社会发展各项工作的信心和决心。



◀8月18日,在垣曲县长直乡平原村设置的疫情防控卡口,两位党员在坚守值班。针对当前疫情防控形势,该县城乡坚持做到严防死守,党员来到防控一线,发挥先锋模范作用,积极为疫情防控贡献自己的一份力量。
特约摄影 崔松良 摄

接种疫苗 主动防疫

接种第二剂 为啥别提前

对于灭活疫苗,接种第一剂后,短时间内人体可能会产生抗体,但这个抗体滴度是不够的,无法产生较好保护作用,持续时间也非常短。

因此,需要再次接种,再次刺激人体免疫系统。由于有了首剂的免疫记忆的存在,第二次接种后产生的免疫效果应该会比首次强烈很多,产生的抗体水平会大幅升高,持续时间也会大大延长。

首剂的免疫记忆的形成需要时间,对新冠病毒灭活疫苗来说一般认为是21天,所以需要间隔不少于21天接种第二剂,提前接种应视为无效接种。 中 疾

迟种、补种 该怎么做?

对2剂或3剂次程序的疫苗,未按程序完成接种者,建议尽早补种。免疫程序无需重新开始,补种完成相应剂次即可。

对在14天内完成2剂新冠病毒灭活疫苗接种者,在第2剂接种3周后尽早补种1剂灭活疫苗。对在14天—21天完成2剂新冠病毒灭活疫苗接种的,无需补种。

人民网

哪些人不宜接种 第二剂次疫苗

接种对象身体状况应符合新冠病毒疫苗接种条件,如果接种第一剂疫苗出现严重过敏反应,或任何神经系统不良反应,且不能排除是疫苗引起的,则不建议接种第二剂次;另外接种第二剂次时患急性疾病或处于慢性疾病的急性发作期应暂缓接种。 央 新

居家消毒易陷八大误区

消毒是阻断病毒传播的有效方式之一,但不合理的消毒方式不仅起不到杀灭病毒的作用,反而可能会对人身或环境的伤害。因此,居家使用消毒剂过程中,有一些误区请大家注意。

过度消毒而忽略日常清洁 家庭防护应以清洁为主,消毒为辅,不要因为恐慌而过度消毒。如果所在小区无新冠病例,家中没有外人到访,也没有自我隔离的疑似症状者,那么无需每天都消毒。建议家内保持通风和环境清洁,外出回家后第一时间洗手。小区外部环境没有明确受到呕吐物、分泌物、排泄物污染时,原则上也不需要消毒。进出小区车辆的外部,也不需要消毒。

消毒剂浓度过高或过低 有人认为,消毒剂浓度越高,消毒灭菌的效果越好,但事实并非如此。强效消毒液一般具有很强的刺激性,浓度过高可能会对人的口腔、呼吸道、肺部等部位造成刺激,甚至有引发器官、组织受损的风险。市售消毒液应该按照说明书标签进行稀释后使用,消毒使用酒精应选用75%的浓度。

不同类型的消毒剂混合使用 两种及以上消毒剂混合使用,极易产生化学反应,可能

造成伤害。84消毒液和酒精混合后产生的氯气,会刺激并损坏呼吸道,当浓度达到3000毫克/立方米时,能致人死亡。84消毒液与洁厕剂混合,会产生有毒气体,刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引起中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

使用消毒剂时不进行必要防护 消毒液一般具有很强的刺激性,可能造成呼吸道和皮肤损伤。使用消毒剂的过程中,要注意避开口鼻,最好佩戴口罩和橡胶手套,防止液体飞溅。

室内喷洒酒精进行消毒 室内使用酒精时,要避免采用喷洒式消毒方式。电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后再进行,否则可能引起爆燃。

用免洗手消毒液替代流水洗手 免洗手消毒液含有杀菌成分(以醇类为主),有一定的消毒效果。但消毒成分往往具有一定的刺激性,有可能造成皮肤过敏反应。因此如果有条件,尽可能还是用流水洗手,配合使用肥皂或洗手液,认真清洁指尖、掌心、手腕各个部

位。

物品消毒后不进行后续清洗 消毒剂对物品有腐蚀作用,特别是对金属的腐蚀性很强,对人体也有刺激。使用消毒剂半小时后,应使用清水对物品进行擦拭。

消毒剂存放不合理 化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀物品,存放和使用过程中应注意安全,每次购买消毒剂不宜过多,存放消毒剂的容器必须有封闭盖子,单瓶包装不宜超过500毫升。应放置于避光、避热的阴凉处,确保儿童不易触及。用于消毒的抹布或其他物品,在使用完后应用大量清水清洗后通风处晾干。

健康中国

