

防疫期间 应该怎么吃

目前疫情防控形势再次趋紧,在此特殊时期,“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,他们饮食结构的侧重点各不相同。

1. 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 250~400 克,其中全谷物和杂豆类 50~150 克、薯类 50~100 克。

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。

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。

2. 一线工作者注意补充能量和营养素

在疫情防控 and 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。

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 1005~1130 万焦耳,女性保持在 879~963 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 1~1.5 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、柠檬等进行调味。

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 150~200 克,如油麦菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、西兰花、胡萝卜、西红柿等。每天水果不少于两种,每种约半个拳头大小。

保证充足的水分。一线人员防护厚重,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 1500~2000 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。

3. 慢性病患者应注意补充营养

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 4 克。

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<50 克,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。

4. 如何选择食材听听营养师怎么说

在注意不同人群各自的食物需求基础上,食材可以有如下选择:

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对身体的损伤,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》

防疫期间

处理食物

应该注意些什么?



购物时

尽量不接触生鱼生肉。



清洗时

- 1.把食材放入器皿,装水清洗,防止溅洒污染。
- 2.用盐水、碱粉、洗涤剂 etc 等清洗器皿。



处理时

- 1.食品处理前后彻底洗手。
- 2.加工器具要清洁,接触后不要揉眼抠鼻;生熟食分开处理、保存。
- 3.除水果外,蔬菜尽量不生吃,食物最好彻底加热煮熟、煮透。



存放时

- 1.存放于安全温度下。
- 2.生肉水产放冰箱前分割好,保证包装无破损;食物烹饪好后尽量在 2 小时以内吃完。



其他方面

- 1.水果需要去皮食用。
- 2.使用洁净的餐具。
- 3.可采用蒸 15 分钟的方式为厨具、餐具消毒。

来源:央视新闻