

多吃素有助预防呼吸道感染

入冬以来,全国多地呼吸道传染病频发,支原体、甲流、乙流 部分人甚至出现多次、多种病毒感染。

近日,《英国医学杂志-营养预防与健康》杂志刊登的最新研究显示,以植物为主的饮食可以使新冠肺炎病毒的感染风险降低39%,建议人们多吃素食以预防呼吸道感染。

日常饮食构成对预防感染有多大影响?《生命时报》邀请专家解读,教你科学摄入每日营养。



多吃新鲜蔬菜有助预防呼吸道感染

搭配合理 有利于提高免疫力

在这项研究中,巴西圣保罗大学医学院等机构研究人员,将700多名志愿者按饮食模式分为杂食组和植物性饮食组(蔬菜、豆类、坚果的摄入量较高,乳制品和肉类的摄入量较低),分析两组人新冠肺炎的发病率以及疾病严重程度的差异。

结果发现,植物性饮食组新冠肺炎的感染率比杂食组低39%;感染程度上,植物性饮食组的中重度感染率

比杂食组低7%。

由此,研究人员提出,富含蔬菜、豆类和坚果的饮食有助预防呼吸系统感染。

北京大学首钢医院营养科主任龚雄辉表示,从营养学角度,多吃素食预防呼吸道感染,有一定道理。

以植物为主的饮食模式,强调摄入大量蔬菜、水果、全谷类、豆类、坚果和种子。

3种营养素是关键

免疫系统,增强抵抗各种病原体的能力。

多酚 这是一类在植物中常见的化合物,如儿茶素、类黄酮和花青素,具有抗炎、抗衰老和抗氧化作用。

葡萄、蓝莓、茶、甜菜、洋葱、菜豆、豌豆等食物都含有多酚,它们有助降低炎症反应和增强免疫系统功能。

1.这些食物富含维生素、矿物质、膳食纤维和微量元素,同时含有抗氧化剂、多酚、植物甾醇等成分。

它们可能对免疫功能相关细胞产生积极影响,帮助身体对抗自由基的伤害。

2.食物多样化、喜欢吃菜的人肯定比爱吃肉的人营养摄入更均衡,搭配更合理,有利于免疫力的保护和提高。

植物甾醇 这是植物中具有类似胆固醇结构的物质,各种干豆、坚果中含有丰富的植物甾醇。

尽管人体无法合成植物甾醇,但食物中的植物甾醇可以在肠道中与胆固醇结合,某种程度上减少了胆固醇的吸收。

上述提到的关键营养素,是如何帮身体对抗感染的?

抗氧化剂 这是一类能抵御有害物质自由基的化学物质。

植物饮食中含有大量维生素,如维C、维E等,均是强效抗氧化剂,可以清除自由基并减少氧化应激反应,从而保护

科学吃素 种类和数量都要吃够

具体怎么吃素?该吃多少?专家表示,可根据《中国居民膳食指南(2022)》的推荐进行调整。

每天需要摄入300~500克蔬菜,多选择红、绿、黄、橙、紫等深色蔬菜,如菠菜、油菜、彩椒、西兰花、

紫甘蓝、番茄等;每天摄入200~350克水果,苹果、橘子、猕猴桃、樱桃、草莓等都是不错的选择;同时,每天要摄入谷类食物200~300克,其中包含全谷物和杂豆类50~100克,薯类50~100克。

需要注意的是,奶类和蛋白质也是人体必需的营养,要保证基本摄入量。每天摄入奶及奶制品300~500克,动物性食物120~200克,过多或过少都不利于身体健康。

生病期间以清淡饮食为宜

重感冒期间食欲不好,是因为身体在高效工作,与病毒、细菌战斗,消化道功能是下降的,这时不宜多吃大鱼大肉等难消化的食物,以免增加肠胃负担,因此清淡饮食更佳。

比如,喝小米粥,吃土豆炖萝卜、

白菜熬豆腐,同时吃点肉沫、清蒸鱼或清炖鸡汤,以补充能量、提高抵抗力。不过,有些患者可能对奶制品或某些海鲜类的蛋白质过敏,比如哮喘病人,要谨慎选择,根据个体情况少吃或不吃。

专家提醒,保持健康的饮食习惯只是提高免疫力和保护身体健康的重要措施之一。还需结合其他预防措施,如勤洗手、佩戴口罩、保持社交距离、规律作息、坚持锻炼等,多方面降低呼吸道传染病的感染风险。

老年人呼吸道感染期间 饮食有哪些注意事项

老年人出现急性呼吸道感染时,鼓励自然饮食,吃清淡、易消化的食物,特别要注意补充优质蛋白。如果进食受限,或进食量比平时减少30%以上,且持续2天以上,需要在临床营养师的指导下使用口服营养补充剂。

家中老年人出现急性呼吸道感染时,应采取以下措施:

评估症状 观察并记录症状,包括但不限于发热、咳嗽、呼吸困难、喉咙疼

痛、肌肉疼痛、疲劳等。

病原学检测 建议进行流感病毒、新冠病毒等核酸或抗原检测,明确诊断后及时应用抗病毒药物进行治疗,避免病情出现进展。

基本护理 确保老年患者有充足的休息,摄入足够的水分和营养丰富的食物。可以使用加湿器或蒸汽来缓解呼吸道干燥和咳嗽。

对症治疗 在医生的指导下使用退热药(如对乙酰氨基酚)和化痰镇咳药。

监测病情 密切监测症状的变化,应特别注意呼吸困难、持续的胸痛、精神状态的改变或脱水迹象,这些可能是病情加重的征兆。

及时就医 如果症状严重或持续恶化,应尽快就诊。

为家中老年人提供护理时,应同时考虑合并其他慢性病和整体健康状况。每个患者的情况都不一样,应根据医生的建议调整护理方案。

这些行为习惯 非常耗气血 希望你一个也没占

一些朋友经常选择边吃饭边追剧,躺在床上刷短视频,熬夜不想睡,一些不经意的习惯,却在俯仰之间损耗气血。5个最耗气血的行为,希望你一个也没占。

最耗气血的5个行为

边吃饭边追剧 快节奏生活下,现在很多人在吃饭的时候也机不离手,看着综艺或剧集,感觉碗里的饭都更香了,还美其名曰“电子榨菜”。

但其实这是一种非常不好的习惯。一心二用,加重了脾胃的运转负担,容易出现消化不良的症状。脾胃是气血生化之源,脾胃虚弱自然会导致气血不足。

长时间保持一个姿势 这其实是大多数人都会有的习惯,比如跷二郎腿,或是保持一个姿势长时间不动。

可能这样确实很舒服,但却是在损耗人身体的机能,会影响血液循环,进而导致气血运行不畅。

过度沉迷于短视频 古代医书上讲:五脏六腑之精气,皆上注于目,久视者必劳心,故伤血。

眼睛的过度使用,会耗费更多的气血去滋养。

反复思考回想某件事 中医认为,思虑过度可能会损伤脾胃、心脏、肝脏的生理功能。

肝脏具有藏血功能,反复在事情上计较、忧虑和懊悔都会消耗气血。

长时间熬夜 睡眠质量影响肝脏的排毒功能,睡眠不好会影响肝脏的修复和再生能力,导致肝功能异常。

如果长期如此,血液无法得到有效净化,自然会导致气血亏损。

如何把气血补回来

适当多食用补气血的食材,如鸡蛋、红枣、山药、猪血、鸭血等,可以合理搭配,尽量保证营养均衡。

还可以适当吃点中药,比如党参、黄芪等补气补血的药材,也可以搭配鸡肉、红枣、枸杞等炖汤喝。

适当运动 长期不运动易导致循环不畅,气血生成受阻,可导致血虚。

运动可以促进血液循环,提高新陈代谢。

可以根据自己的身体情况,选择散步、打太极、打拳等运动,女性朋友可以选择瑜伽等较为温和的运动。

建议每周运动5次左右,每次坚持30分钟以上。如果有基础疾病的朋友应在医生指导下调整运动强度。

保持良好的生活作息 保持规律作息、避免熬夜、保持规律饮食、戒烟戒酒、避免久坐不动等,都有助于改善血虚。

养好肝血 中医认为肝藏血,是贮藏血液、调整血量的重要脏器。

想要养好气血,一定要注意养肝,建议多吃一些养肝食物,如菠菜、黑芝麻、红豆等,同时避免喝酒、熬夜等伤肝行为。



多吃红枣可补气血

来源:人民日报、健康中国、生命时报