

“阳”了吃什么好得快?

这几天大家聊天时互相的问候语已经默默地变成“你阳了吗?”身边的亲友同事甚至你自己,可能都已经化身“小阳人”,正在体验传说中的发热、肌痛、头痛、喉咙痛、持续咳嗽、食欲不振、味觉嗅觉丧失等症状。

此刻,谁都想让身体的战斗力更强一些,但不少朋友却因为喉咙疼痛,能咽得下去的只有粥和水,都说提高免疫力要多摄入蛋白质,但在这种身体不适的情况下,到底吃什么能加速恢复呢?这就送大家几条实用饮食建议,解决几个关于“阳”了之后怎么吃的困惑,帮助大家早日康复。



问题一:只喝粥行吗?

答:不行,最好以碳水为打底再补充蛋白质

发烧、咳嗽其实非常消耗体力,按理是要在日常饮食的基础上增加热量摄入的。粥(不论什么粥)的营养成分里碳水化合物居多,没法补充你正在被病程消耗的蛋白质及由蛋白质参与的各种抗体。

推荐食物:

牛奶、豆浆、鸡蛋搭配碳水

这三种食物都富含优质蛋白质,尤其是鸡蛋和牛奶,这两种食物的蛋白质生物价值在常见食物蛋白质中位居冠亚军,在人体内的生物利用率是最高的。换句话说,用它们补充蛋白质是最有效的。豆浆的蛋白质含量和消化吸收利用率比牛奶稍低一点,但对于不爱喝牛奶的人也是个有效替代。

病程期间,一定要以碳水打基础,而不是只吃高蛋白食物,否则会大大浪费蛋白质。因为它们会首先发挥提供能量的作用。阳性期间,比较适合大家食用的碳水来源主要是各种主食、糖、水果。

饮食提醒:

1. 有乳糖不耐受的朋友(即喝牛奶后不会出现腹胀、腹痛、排气、腹泻等问题),一天500毫升甚至1000毫升都没问题,但最好搭配一些主食,比如面包、发糕、馒头、燕麦、粥,或者在米糊、芝麻糊里加奶,也可以用牛奶泡面包、发糕、馒头,绝对比喝粥的补给效力更强。

2. 有乳糖不耐受的朋友,就用牛奶泡面包、发糕、馒头、燕麦,或者在粥里加入牛奶试试看,另外酸奶也是不错的选择。另外,想用豆浆代替牛奶的朋友,豆浆的进食方法跟牛奶无异,但注意温度不要高,否则会加重喉咙不适。

3. 如果想吃的花样丰富些,则推荐鸡蛋面、蛋花疙瘩汤、小馄饨、蛋花面片汤、松软的小蛋糕等,都是很好的选择。

4. 鸡蛋最好是以鸡蛋羹、蛋花粥、疙瘩汤里打入蛋花等形式,方便吞咽。民间流传的生病不能吃鸡蛋的说法没有科学依据,除非你对鸡蛋过敏。鸡蛋向来都是营养学上用于患者的优选蛋白质来源。

5. 有的朋友会问,如果喝蛋白粉是不是也可以达到补充目的,但需要注意的是,食用蛋白粉类产品的前提还是先尽可能保证膳食热量摄入充足,不要只喝蛋白粉。

蛋白粉更适合于吃不下肉蛋奶豆制品,但是吃得下馒头稠粥烂饭的朋友们,也适合牙齿不齐、肉类摄入差的老年人们。

问题二:能吃黄桃罐头吗?

答:喉咙难受时可以快速缓解,但不要贪多

发烧时,摄入跟不上消耗,带添加糖的食物可以快速补充能量,帮助升高血糖;它们不是热食,冰冰凉的糖水有帮助红肿咽部“凉爽”的效果,且罐头果肉软滑,不会制造吞咽过程中的不适,进食舒适度很高;而且,对于一部分朋友来说,糖水罐头是“小时候的味道”,也是生病期间的心理安慰剂,吃起来还能给大脑奖励中枢愉悦感信号;当日常固体食物摄入不足时,添加糖也是最经济、迅速、有效的碳水来源之一。

推荐食物:各种水果

问题三:能喝果汁或果蔬汁吗?

答:必须能

有人可能会问:榨汁不是会损失维生素C吗?没错,维生素确实会损失一些,但并不会全部损失。而且能通过它们补充多种维生素、矿物质、植物化学素、膳食纤维,比吃不下要强很多。它们并不比口服补液盐差。

推荐食物:外购或者自制的果蔬汁

如果咽不下切块或者切丝的蔬菜或水果,任何外

问题四:能补充维生素C吗?

答:快速恢复免疫力不能只靠维生素

首先,并没有证据证明大量补充维生素C可以对抗新冠病毒感染。其次,人体的免疫力真的不是靠维生素C这一种小小的营养素孤军奋战支撑起来的。

推荐食物:复合维生素补充剂、全营养配方粉

1. 要想让你的身体在吃不好喝不好、大量消耗的情况下快速“支棱”起来。比起食物中的维生素,吃点复合维生素矿物质补充剂才是最靠谱的选择。

2. 除了复合维生素矿物质补充剂,体弱人群或完

问题五:需要口服补液盐吗?

答:如果腹泻、呕吐症状严重的话需要

如果腹泻症状严重,甚至伴有呕吐,口服补液盐可以有,帮助补充液体和钾钠电解质。避免脱水及电解质紊乱。

饮食提醒:

1. 腹泻期间还是要保证吃喝,腹泻症状严重的朋友,需要避免太多含糖的

牛奶、豆浆和高糖食品。精制米面(没错,不是粗杂粮)、舒化奶、低糖酸奶、鸡蛋、瘦肉、豆腐(南豆腐北豆腐都行)、瓜茄类蔬菜(去皮)、口感不太硬的叶菜(比如白菜叶子、菠菜叶子等)、不容易胀气的根茎类(比如胡萝卜、山药等),

太友好,里面的“果糖+蔗糖”分解后产生的物质有可能加重腹泻症状。

2. 需要说明的是,黄桃罐头也好,蜂蜜也罢,除了前面提到的作用之外,并没有对新冠病毒的治疗效果,请勿“玄化”它们的效果。

3. 这些高糖食品,仅限于咽喉肿痛、吞咽困难时期来食用,不能无限制食用,生病期间用来抚慰自己是可以的,但不能无节制纵容自己,等到“吃饭能力”渐长,还是应该逐渐恢复到正常的低添加糖饮食。

购的或家人帮忙制作的果蔬汁都是非常好的补充。

饮食提醒:

需要注意的是,有腹泻症状的小伙伴请慎用,或者来点儿就够,别只喝它,别当水喝。

“营养配方粉”,只要是正规品牌的都可以(产品外包装上会有“蓝帽子”保健食品标识)。这类产品特别适合体弱多病的老年人及有基础疾病的瘦弱患者。如果整个感染病程比较长,饮食摄入非常差,用全营养配方粉来替代日常食物是非常有效的选择,也是医院常用的营养支持措施。此类产品外包装上往往会标识有“特殊医学用途全营养配方食品”或“特殊医学用途全营养配方粉”字样。需要注意的是,按冲调说明冲调,不要擅自改变浓度。

你的肚子都是可以胜任的。当然,前提还是:你咽得下去……

2. 感染期间吞咽不怎么受影响的朋友,以及食欲已恢复的阳性朋友,你们并不需要“大补”,除非你想经历“阳一次重10斤”,只需要正常饮食、营养均衡即可。

相关链接

出现这些症状可适当调整饮食

合理饮食,不节食,不挑食,充足睡眠,保持愉快的心情是感染期间的总原则。但根据不同的症状,有时候需要做细微的调整。

干咳、嗓子疼

感染后,除了发烧以外,很多人还有一个多见且无比难受的症状:干咳和喉咙痛。有一个很形象的比喻:喉咙被刀割了一样。

嗓子疼到这个程度,肯定是难以下咽,连吞水都成痛苦,更不用说如平常一般吃饭了。这时的饮食,只能以半流或流质为主,以能吃进去为第一准则。

有些食物或许能帮你缓解一下疼痛:

1. 低温能让嗓子麻木一会,如吃点冰淇淋、喝点冷饮(冰冻后的蔬果汁)、酸奶等。
2. 甜甜的水果罐头,可以促进唾液分泌,吞咽压力小。黏膜“糖衣”保护作用等特点对咽痛也很友好。水果罐头还能补充能量、电解质和维生素。

除此之外,还可以试试用盐水漱口、给房间加湿等方法。

嗅觉、味觉改变

世界卫生组织建议,可以试着在食物中添加香草和香料,比如辣椒、柠檬汁和新鲜的香草。但需谨慎使用,因为这可能会加重胃反流。

嗓子疼或者平时不能吃辣的人,最好不要选择辣的调料或小菜,以减少对咽部的刺激。此外,每天刷牙两次,确保护口腔卫生;进行嗅觉训练,如每天闻柠檬、玫瑰和丁香,一天两次,每次20秒。

恶心、呕吐

如出现剧烈呕吐,完全吃不了东西、还呕黄胆汁,时间长了也容易出现脱水和电解质紊乱。此时最重要的也是预防脱水和电解质紊乱,必要时前往医院就诊。

这些小建议可能会让你好一些:

1. 少吃多餐;
2. 干湿分开,就餐时不要喝水;
3. 饭后不宜立即躺下;
4. 避免气味重的食物。

据《北京青年报》《广州日报》