

提升免疫力 这6种营养不能少

增强对疾病的抵抗能力,对预防疾病的发生有重要的意义。在和致病因素包括致病的病毒、细菌等斗争的过程中,人体的免疫力发挥着至关重要的作用。人体免疫力的高低受多种因素的影响,其中营养因素起着十分重要的作用,它是维持人体正常免疫功能和健康的物质基础。营养不良会导致机体免疫系统功能受损,对病原体的抵抗力下降,从而增加感染发生和发展的风险。

因此,通过合理营养可以改善人体的免疫状况,其中均衡营养才是提高免疫力的关键。除了我们常说的可以通过多吃高蛋白食物、高维生素食物和矿物质元素食物等方式提高免疫力之外,有几种营养素是不可或缺的。每一种必需营养素几乎都和免疫力体系的搭建密切相关。

第一种:蛋白质

蛋白质是机体免疫功能的物质基础。蛋白质摄入不足影响组织修复,使皮肤和黏膜的局部免疫力下降,排除病原菌的能力减弱,容易造成病原菌的繁殖和扩散,降低抗感染能力。老年人、节食、偏食的人中容易出现蛋白质摄入不足或缺乏。

富含蛋白质的食物:鸡、鸭、鱼、肉、水产品、奶类、蛋、豆制品等。应每天适量吃一些。

第二种:维生素A

维生素A对机体免疫系统有重要的作用。维生素A缺乏可以引起呼吸、消化、泌尿、生殖上皮细胞角化变性,破坏其完整性,容易遭受细菌侵入增加机体对呼吸道、肠道感染性疾病的易感性。

富含维生素A的食物:羊肝、鸭肝、鹅肝、猪肝、鸡肝等。植物性食物可以提供维生素A原类胡萝卜素,维生素A原类

胡萝卜素在体内可以转换为维生素A。胡萝卜素主要存在于深绿色或红黄色的蔬菜和水果中,如胡萝卜、菠菜、芹菜、芒果、红薯等。

第三种:维生素E

维生素E可以提高机体免疫功能,提高对感染的抵抗力。

富含维生素E的食物:植物油、瓜子、榛子、核桃等,此外还有豆类和谷类。

第四种:维生素C

维生素C是人体免疫系统所必需的维生素,可以从多方面增强机体对抗感染的能力,缺乏会使免疫系统功能降低;是胶原合成必不可少的辅助物质,可以提高机体组织对外来病原菌的阻挡作用。维生素C可以促进淋巴母细胞的生成和免疫因子的产生,还能促进干扰素的产生,抑制新病毒的合成,有抗病毒作用。

富含维生素C丰富的食物:新鲜

的蔬菜、水果,如鲜枣、青椒、猕猴桃、菠菜、山楂、柑橘、柚子、草莓等。

第五种:铁

铁缺乏时容易引起贫血,降低抗感染能力。

富含铁的食物:鸡血、鸭血、血豆腐、鸡肝、鸭肝、鹅肝、羊肝等。

第六种:锌

锌对正常免疫功能的维持有着不可忽视的作用。

适量摄入锌可增强儿童、老年人及一些特殊病人的免疫功能,对胃肠道、呼吸道感染性疾病及寄生虫病的预防和治疗有重要作用。

含锌丰富的食物:牡蛎等贝壳类海产品、牛肉等。

另外还要提醒大家,虽然说要多补充各种营养提高身体素质,但是在家待着也别胡吃海塞把自己养肥,还是要饮食有度,合理膳食。



延伸阅读

为什么防控新冠需要多喝水?

水是维护生命和健康所必需的,在人体内发挥着至关重要的多种生理功能。在对付新冠病毒方面,“多喝水”真不是一句敷衍的话。

国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导》中,强调了足量饮水的重要性,建议每天喝水1500至2000毫升。因此,我们需要足量喝水,来防治新冠病毒的侵袭。

促进黏膜组织液的分泌来提高免疫力

我们的口腔、鼻腔、眼睛等部位的内壁覆盖着黏膜,黏膜是由上皮组织和结缔组织构成的膜状结构。这些器官内壁由黏液保持其表面湿润,是作为人体免疫系统的第一道防线。

多喝水有助于促进机体自身口眼鼻部位黏膜组织液的分泌来提高自身免疫力。

水可帮助维持体温正常

感染新冠肺炎病毒的症状通常有发热、干咳、乏力、没有食欲,不少患者会有肌肉酸痛、腹泻等症状。水的比热值较大,水可吸收代谢过程中产生的能量,维持体温正常。

因此,感染新冠病毒后,需要多喝水。

腹泻时要考虑补充电解质

在出现高热、大量出汗的情况下,身体在丢失水分的同时,还会丢失电解质。在足量喝水的同时,还要考虑矿物质等营养素的补充。

不少患者没有食欲,或者出现腹泻等症状,同样需要考虑补充电解质,以防出现电解质紊乱。在家里可以口服补液盐,出现不能进食、严重腹泻等情况时,需要及时就医。

据《北京青年报》

感染后如何科学用药? 康复后要注意啥?

权威专家解答防疫热点问题

新华社北京12月26日电 当前,新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后,如何科学用药? 康复后,有哪些注意事项? 多久能运动? 未感染新冠病毒的人群,献血是否会增加感染的风险? 针对当下公众关心的热点问题,国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

感染后如何科学用药?

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,感染新冠病毒后,出现高热等临床症状,在体温超过38.5摄氏度的时候,人体感觉会非常难受,这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍,如果患者本身有一些慢性病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡,或者平时有胃肠道的一些基础病,在用解热镇痛药时,不要空腹服用。此外,密集用药可能诱发消化道出血等症状,可以合并用一些胃黏膜的保护剂,再来吃解热镇痛

药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说,还是以轻症为主,对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒,在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用,尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群,应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,感染新冠病毒以后7至10天,绝大部分人都会进入康复状态,可能核酸或抗原都转阴了,但仍会遗留一些症状,比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期,患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒,康复后不要大吃大喝,要保持清淡饮食,加强营养,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,保证体力的恢复。同时,生活、工作节奏要适当放缓一点,不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人,高燕表示,如果退烧以后,体力有明显改善,就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动?

刘清泉提醒,适量运动有利于恢复健康,但是不能剧烈运动,过度的运动不但不能够恢复健康,有可能会有一些其他的问题。可以根据自身运动习惯选择适量运动,不超过平时运动量的三分之一,逐渐增量即可。

高燕表示,对于中青年群体来说,进入恢复期的过程会短一些,并不影响复工复产。但是高强度的健身运动,还是要稍微缓一缓,注意休息,加强营养,让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说,尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群,要重点关注呼吸道症状问

题,比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍,一周左右核酸或者抗原转阴后,这些呼吸道症状可能还会持续,等病情明显缓解以后,再恢复到正常的锻炼,更有利于健康。

未感染新冠的人群 献血是否增加感染风险?

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍,一个健康成年人的总血量约占体重的8%,如果50公斤的人献血200或400毫升,即占自身总血量的5%或10%,体重重的人占比会更低。

郭瑾表示,献血是采集人体的外周血,献血后肝、脾、肺等储血脏器的血液会迅速补充至外周血中,恢复循环血容量。献血并不会影响健康,也不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠后 符合什么条件可以献血?

郭瑾介绍,对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题,郭瑾表示,新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的,血站会确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。