

防二次感染 维护免疫力 不能缺少维生素A

目前,全国各地陆续迎来感染高峰,有的人症状相对比较轻微,而有的人则戏称遭受到“新冠十大酷刑”,症状十分严重。感染症状的轻重,除了与毒株有关外,与每个人的免疫力强弱不同也有关。免疫力强的人更不容易出现危重症,痊愈后出现后遗症的概率也相对小。而维护免疫力,促进康复,避免二次感染,都离不开维生素A的帮助。

维生素A有促进上皮细胞的生长和分化的作用,对促进黏膜细胞增生,维持黏膜屏障的完整性有重要作用。

而黏膜是免疫系统的第一道防线,保持体内维生素A充足,有助于加固这道防线。

维生素A的食物来源有两类:一是植物性的,二是动物性的。

植物性食物中,绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多,进入体内后会转化成维生素A。

动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高,是维生素A的良好来源。

成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天,女性700微克RAE/天。

补充维生素A,给大家推荐以下三种食物——

推荐一:猪肝

猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天,含量非常丰富。

要注意的是,用爆炒的方法烹动物内脏存有一些风险,因为爆炒的过程中可能加热不够充分,没有足够高的温度和时间杀灭肝脏里的寄生虫,而用煮的方法相对更安全。煮的时间尽可能延长,要把猪肝煮烂,烂一点还有利于消化吸收。

如果喜欢炒食,切忌“快炒

急渗”,更不可为求鲜嫩而“下锅即起”。要做到煮熟炒透,使猪肝完全变成灰褐色,看不到血丝才好,以确保食用安全。

在食用量上,也不要过多食用猪肝,以免维生素A中毒,一般成人可以每月食用动物内脏2-3次,每次25克(生重)。由于猪肝的胆固醇和嘌呤含量比较高,有忌口的慢性病患者慎吃。

推荐二:菠菜

菠菜富含胡萝卜素,同样可以在体内转化为维生素A。

食用菠菜,烹调前注意一定要焯水1分钟,这样草酸可以被焯掉60%-70%。

关于吃菠菜的量,建议大家一周不超过三次,一般情况下一次可以吃200-300克(生重)。一顿饭炒一盘菠菜,然后一周隔一两天吃一两次,可以热炒,可以煮,可以焯水后凉拌,本着清淡的原则去做都可以。

推荐三:胡萝卜

胡萝卜是胡萝卜素的良好来源。烹调时用油作为载体,能使胡萝卜的营养吸收率更高。

一般来说,炒一盘胡萝卜最大的用油量约10毫升,也就是一汤勺的量。如果不用油的话,同餐有肉类等含有脂肪的食物也可以。



相关链接

补充维生素C 只知道柠檬是不够的

虽然对维生素C能否防治感冒尚无确证,但毋庸置疑的是,对于维生素C摄入不足的人群来说,补充维生素C的确有提高机体免疫力的作用。如果长期缺乏维生素C,会让免疫系统的重要细胞——吞噬细胞的功能受到影响,人更容易感冒,也更容易出现倦怠、全身乏力等情况。

疫情期间,朋友们更要注意维生素C的补充。对于一般成人来说,维生素C的日常摄入量为100毫克/天,预防非传染性慢性病摄入量为200毫克/天。

如果饮食中的维生素C摄入不足,可以在医生指导下,通过服用维生素C补充剂来补充。

不过,补充维生素C并非越多越好。超大量服用维生素C不仅不会提高吸收率,还有可能增加患结石的风险。因此,服用补充剂时要遵医嘱,切勿超量。

补充维生素C最好的办法是吃蔬菜水果,只要是新鲜的,都是维生素C的良好来源。越新鲜,维生素C保留得

越好。水果方便食用,不用加热,维生素C不会额外损失,下面推荐三种富含维生素C的水果。

第一种:鲜枣

在常见的水果中,鲜枣的维生素C含量名列前茅,高达243毫克/100克,差不多是苹果的60倍,梨和西瓜的40倍,桃的30倍,柠檬的10倍。

吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则,由于枣皮在胃肠道消化较慢,如果吃得太快,可能会引起胃肠道不适。

在食用量上,一般成人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。鲜枣含糖量比较高,糖尿病患者慎吃。

第二种:猕猴桃

猕猴桃的维生素C含量高达62毫克/100克,吃一个普通大小的猕猴桃,可以满足一天维生素C需要量的1/2。普通人一天吃约400克的绿叶菜再加一个猕猴桃,基

本就满足了一天的维生素C摄入量了。

除了富含维生素C,猕猴桃还含有较高的膳食纤维和维生素E、K等,对防治便秘、减肥和美容有一些帮助。

常见的猕猴桃有红心、黄心、绿心三种,很多朋友不知道哪种猕猴桃营养价值更高,其实都差不多,三种猕猴桃营养价值差别不大,大家按照喜好选择即可。

第三种:草莓

草莓酸酸甜甜,被称为“果中皇后”,深受大众的喜爱。实际上,草莓不仅口感美味,营养价值也特别好。

每100克草莓中含58.8毫克维生素C,远远超过苹果、梨等水果。草莓还含有丰富的β-胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有维持正常夜视力、保护皮肤等多种作用。

草莓果质娇嫩,不易洗净,建议在自来水下用流动水冲洗30秒,浸泡几分钟,然后再用流动水冲洗一下。

本报综合

“无麸质饮食”流行 这些知识点你需要知道

近年来,吃“无麸质饮食”越来越成为一种风潮,网上和超市中的各种“无麸质”食品也越来越多,甲状腺疾病患者、减肥人士、肠道不适人群、炎症反应高人群、湿疹人群和麸质过敏或不耐受人群等都建议避免麸质。一部分人发现,在避免麸质之后,真的变瘦了;有人发现改变饮食后,甲状腺抗体的水平的确下降了;还有人说皮肤的确好了一些,湿疹渐渐消失,腹胀等不良反应消失了,或者身体变得更有活力了。也有不少人觉得很难坚持,食物受限多、价格贵、心情压力大……那么到底要不要吃“无麸质膳食”?怎么吃?

麸质是什么?
吃什么含麸质多

所谓的麸质就是面筋蛋白,它是麦类食物中最重要的蛋白质组分。面筋蛋白和水亲和之后,可以形成庞大的连续性的面筋网络,具有特有的黏弹性结构,赋予了面食千变万化的迷人口感。面包之所以能保持蓬松的孔状结构,面条之所以能拉成细丝,饺子皮之所以能拉伸不破,都是拜面筋带来的黏弹性所赐。总之面制品的筋力越强,对“麸质”敏感的人就越不适合吃。

很多朋友以为避免麸质就是要少吃粗粮,避免麸皮成分,大错特错了。“麸质”和麸皮、粗粮等概念,没有丝毫关系。和全麦粉相比,精白面粉的麸质成分更多。

小麦是食物中面筋蛋白(麸质)的主要来源,同时,大

麦、黑麦、青稞等也能形成面筋结构。

稻米、小米、玉米、荞麦、藜麦等其他粮食的蛋白质不能形成面筋结构,所以它们不是麸质的来源。

哪些无麸质食材可以替代面食

不含有面筋蛋白的主食食材包括:

- 1.各种稻米(包括白色、红色、紫色、黑色的各种品种);
- 2.小米、黍子(黏性品种就是大黄米),包括黏性和无黏性的品种;
- 3.各种颜色的玉米;
- 4.藜麦、荞麦;
- 5.土豆、红薯、山药、芋头等薯类;

6.红小豆、绿豆、各种花色的芸豆、干豌豆、鹰嘴豆、羽扇豆等杂豆。

它们都可以替代面食作为主食食材的一部分。想吃面条的时候,可以用米粉、米线等来替代;想吃点心的时候,可以用无麸质替代面粉来制作烘焙食品,或者用米糕、山药糕、芸豆卷、土豆泥等来替代。

哪些含麸质的食物可少量吃

对于没有严重麸质过敏反应,只是为了改善健康状况而选择无麸质膳食的人来说,可以选择如下食物:

- 1.酱油、黄酱、甜面酱等。
- 2.燕麦片粥。
- 3.酿皮。

4.虾饺等小吃。

5.蛋糕、饼干和酥点。

除了燕麦片之外,其他这些食物营养价值都不高,不能因为它们麸质含量低就经常食用,只能用来偶尔换口味。

然而,有严重过敏反应的人,特别是乳糜泻患者,以上食物仍应尽量避免,少量尝试几次后,等待至少三天时间,证明没有不良反应之后再行食用。

也许正因为不能吃面食才能发现,人类居然如此过分依赖小麦做成的各种美食,其实没有它们,每天吃的食材品种可以更加丰富。大米小米混合饭搭配鱼肉蛋奶和各种蔬菜,也是可以很好吃的。

本报综合