

# 呼吸道疾病高发 这样“吃”出免疫力

## ——冬季呼吸道疾病防治系列解读之八

□ 科普时报记者 史诗

俗话说“冷在三九”，天气寒冷，呼吸道疾病高发。国家流感中心发布的新一期《流感监测周报》显示，近期出现呼吸道疾病“小高峰”。面对来势凶猛的“病毒家族”，大家普遍关心，有没有一些健康饮食的搭配或健康饮食习惯，可以帮助大家增强体质、抵御病毒呢？

### 还没感染：平衡膳食 食物多样

“营养支持对于免疫系统来说非常重要。在呼吸道疾病高发期，坚持良好的饮食习惯，能够帮助增强自身免疫力。”北京协和医院临床营养科主任于康告诉科普时报记者，合理免疫维持的重要基础是合理膳食，合理膳食由多种食物共同构成。

第一，合理膳食的重要前提是食物多样化。《中国居民膳食指南(2022)》建议，成人每天要摄入12种以上的食物，每周要摄入25种以上的食物，尽量在三餐中合理搭配。对此，北京市疾病预防控制中心也建议，呼吸道疾病高发期，大家最好回家用餐。一方面，能够避免在公共场所增加交叉感染的机会；另一方面，全家一起吃饭、集体用餐是保证食物多样化的好方法。

第二，摄入充足的优质蛋白质。于康建议，尽量选择蛋白质含量高、脂肪含量相对低的食物和烹调方法，如清蒸鱼虾、脱脂或低脂牛奶、里脊肉，以及去皮的禽类等。三餐均匀分配，每一餐的蛋白质摄入量达到25—30克。

第三，保证新鲜、充足的蔬菜和水果摄入。“从量化的角度来说，每日的蔬菜摄入量应在300—500克，且保证食物多样化，特别是摄入一些深色的蔬菜，如番茄、紫甘蓝、西兰花、胡萝卜、彩椒等。”于康说，通俗来讲，就是每餐有蔬菜，每天吃水果。



图为中国营养学会提出的合理膳食“营养金字塔”。视觉中国供图

第四，每日充足饮水。一天尽量饮用1500—2000毫升的水。在水的选择上，白开水、矿泉水、淡茶水为宜，尽量不碰各类含糖饮料。

第五，保持健康、合理的体重。于康表示，这是保持良好免疫力的重要基础，要做到吃动平衡，养成良好的生活习惯，保证规律作息。

### 已经感染：优质蛋白不可少

对于那些已经感染呼吸道疾病的人群，在居家护理过程中，哪些食疗小妙招可以帮助恢复元气？

“如果患者出现进食受限，完全不能吃饭，或者虽然能吃饭，但吃的量比平常明显减少，且已经持续两天，这种情况就要在专业医生的指导下补充口服营养补充剂，包括特殊医学用途配方食品以及口服的肠内营养制剂等。”于康说。

需要注意的是，患者在康复过程中，如果没有足够的蛋白质，免疫细胞

就无法修复和快速增殖以对抗细菌和病毒入侵。

于康建议，对于一些长期营养不足、体重比较低的人，尤其要补充优质

蛋白质。对于动物性食品摄入量较少的长期素食者，除了口服营养补充剂外，还可以专门添加一些蛋白质的补充制剂。

此外，北京市疾病预防控制中心建议，发烧时大量出汗，患者体内的钾和钠流失较多，可适当补充果汁、糖盐水。在高烧或者出现腹泻等严重症状时，患者就需要补充钾、钠电解质水，还可以口服淡盐水，按照比例为100毫升水放1克盐进行自制。

若患者还伴有高血压，可适当食用富含钾的食材做的汤水或果蔬粥，如萝卜鸡汤、百合小米粥、椰汁、百合银耳红枣羹、沙棘汁等，以防高钠对血压的影响。

“如果出现肠道菌群紊乱，应该在医生或者临床营养师的指导下，选择益生菌、益生元来改善肠道微生态。”于康表示，患者自身还要加强在疾病防治整个过程中的营养监测，包括体重、进食量、水电解质情况等。

### 延伸阅读

#### 喝电解质水能预防流感吗

近日，北京、西安、武汉等多地医院为发烧患者发放电解质水。与此同时，电解质水有何作用，能否预防流感等问题也引发关注。那么，喝电解质水能预防流感吗？

解放军总医院第五医学中心感染病医学部副主任医师张大伟介绍，人体内的水分约占一个健康成年人体重的60%—70%，其中的电解质包括钾、钠、氯、镁、钙离子等可以保持体液酸碱度的稳定，维持细胞内外的渗透压平衡、维护细胞的正常形态与功能以保护机体正常的生理功能。

很多患者在发热的时候，医生会建议他喝一些电解质饮料，主要是因为发热的时候会出很多汗，带走很多身体的水分以及电解质，如果不及时补充，尤其像老人、小孩等群体会出现脱水情况，而电解质饮料中含有人体需要的氯化钠、钾、镁这些常规的电解质。

张大伟表示，人们对流感普遍易感，但喝电解质水并不能预防流感。日常情况下，食物中的电解质基本可以满足机体对电解质的需求，健康人群不需要额外补充，对肾功能不好的群体，过度补充电解质可能会加重病情。

## 新晋“顶流”砂糖橘怎么吃才健康

□ 崔亚娟

最近，广西南宁的11位小朋友赴哈尔滨研学，因小朋友们身着橘黄色衣服，被网友戏称为“小砂糖橘”。为了感谢东北“老铁”们的热情照顾，广西将189吨砂糖橘、沃柑运往哈尔滨，网友直呼“双向奔赴”。

眼下确实到了吃砂糖橘的时节，甚至有人一口气能“炫”10斤。在大饱口福的同时，有关砂糖橘的这些知识你知道吗？

### 砂糖橘全身都是宝

砂糖橘是冬季的应季水果，每年10月至12月是其成熟期，也是最佳食用期。广西是我国砂糖橘的主要产区之一，也是砂糖橘的优质产区。广西砂糖橘品种多样，有荔浦砂糖橘、武鸣砂糖橘、梧州砂糖橘、桂林砂糖橘等，其中以荔浦砂糖橘最为出名，被誉为“砂糖橘之王”。

砂糖橘果实中含有维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质、氨基酸等基本营养物质。在柑橘类大家族中，砂糖橘的钾含量及胡萝卜素含量最高，因此有保护视力、提高机体免疫力的作用。砂糖橘还能促



视觉中国供图

进胃肠蠕动、预防便秘、消除疲劳，原因在于它富含维生素A、β-胡萝卜素、膳食纤维、视黄醇等成分，还含有B族维生素以及钙、磷、镁等人体所需微量元素。砂糖橘的维C含量在水果中名列前茅，还富含果糖和葡萄糖，为人体提供能量。

### 吃多易变“小黄人”

砂糖橘含糖量较高，一次吃太多砂糖橘就相当于吃进太多糖，高浓度的糖使细胞中的体液渗出，就会让人感到口干舌燥、喉咙干痒。砂糖橘含有丰富的胡萝卜素，但短期内如果摄入太多，胡萝卜素就会

沉积在皮肤角质层，让皮肤变黄。但好在持续2到6周就能消退，所以对身体不会有危害。

此外，砂糖橘里85%都是水分，蛋白质、脂肪含量很少，如果孩子吃太多砂糖橘，相当于灌了个“水饱”，等到吃正餐的时候就会没有胃口，容易影响其他蔬菜、谷物、肉类摄入，进而造成营养不良。

### 均衡搭配营养好

吃柑橘类水果对人体健康多有益处，但是也要建立在合理、有节制食用的基础上。砂糖橘吃多少合适呢？怎么预防“上火”症状？

营养学提倡的均衡膳食建议中，水果摄入的原则是：健康成人每日达到200—350克，且品种达到2—3种。所以，每日吃3—5个砂糖橘足矣，并且要与其他水果均衡搭配，不宜只吃砂糖橘一种水果。

砂糖橘性温，合理搭配梨、黄瓜、莲子等凉性食物或者菊花茶、金银花茶等凉性饮品，可以有效防止“上火”。

(作者系北京市营养源研究所研究员)

## 冬吃甘蔗益处多

□ 王仲霞

每到冬天，街边水果摊的显眼位置常常立着一捆捆甘蔗。此时，正是吃甘蔗的好时节，去掉外皮，露出白色的甘蔗肉，嚼在嘴里，甘甜的汁液就充满了口腔。

甘蔗是全球第五大农作物，全球80%的食糖和40%的乙醇原材料都来自于甘蔗。现代医学研究表明，甘蔗营养非常丰富，除了含有大量的碳水化合物，还有脂肪、蛋白质、丰富的维生素、钙磷铁等矿物质、有机酸，以及具有抗氧化、抗肿瘤等作用的植物化学物质，如多糖、多酚、甾醇、黄酮等。甘蔗还含有大量纤维，咀嚼甘蔗，还有健齿、锻炼面部肌肉的作用。此外，甘蔗的含铁量较高，素有“补血果”的美称。

中医认为，甘蔗味甘性寒，归肺、脾、胃经，具有清肺胃之热、生津止渴润燥、和胃止呕、解酒毒等作用。甘蔗甘可润肺补脾，寒可清热生津，被认为是“补冬”的食疗佳品。中医以甘蔗榨出的汁液入药，名蔗浆。因此，对一般人群而言，新鲜的甘蔗，不管是直接咀嚼或是榨汁、煮水，适量食用都对健康有益。但要注意食用甘蔗后宜及时漱口，以免过多的糖分滞留在口腔，引起龋齿和口腔溃疡。

虽然甘蔗有很多功效，但并非人人适宜。

一方面，甘蔗含糖量很高，高血糖人群要限制食用。另外，甘蔗偏于寒凉，脾胃虚寒者不宜大量进食，容易导致腹痛腹胀。另一方面，甘蔗如果储存不当，非常容易受到霉菌污染。霉变的甘蔗里会产生一种毒性很强的神经性毒素—3-硝基丙酸，小剂量即可中毒。甘蔗的收获季是每年10—11月，冬天的甘蔗大多比较新鲜，但我们也要注意观察，一旦发现甘蔗有红心、变色、异味、质地变软等现象，一定不要食用。

(作者系解放军总医院第五医学中心营养科主任)