

# 御寒抗冻, 这些营养素功不可没

□ 王艳丽

## 营养课进行时

气温逐渐下降, 又到了流感高发的季节。有朋友问我, 能否通过饮食来增强身体抵抗力呢? 我的回答是肯定的, 尤其是食物中的7种营养素, 不仅能维持机体免疫, 还能帮助人们御寒抗冻。

### 食物中营养素的作用

食物是人类赖以生存的物质基础, 为人体提供所需的各种营养素。目前已知的人体必需营养素超过40种, 包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质和维生素等。

营养素能为我们提供维持体温的能量, 满足各种生理及体力活动的需要。同时, 营养素还是细胞和组织的构建材料, 支持身体的生长、发育和新陈代谢。此外, 它们在体内的各种生理活动和生物化学反应中起着调节作用, 帮助身体各个系统协调运作, 维持机体免疫, 确保身体保持最佳状态。

不同的营养素在人体中的需求量不同, 有的每天需要几百克, 有的仅需几微克。只有保持饮食多样化, 才能确保身体正常运作, 并有效降低心血管疾病、高血压、2型糖尿病、结直肠癌和乳腺癌等慢性病风险。

《中国居民膳食指南(2022)》指出, 科学合理的营养膳食是免疫系统强大的根本, 人体内无数个细胞不断地进行新陈代谢, 每日三餐膳食为其主要营养来源。

### 七种营养素尤为关键

食物中, 对人体免疫功能的维持和增



AI制图

强起着关键作用的营养素有以下7种。

蛋白质在维持人体免疫力中起着核心作用, 是免疫器官、免疫细胞、免疫因子的物质基础。食物来源: 奶制品、肉类、鱼类、蛋类和豆制品。建议每天至少食用300克奶制品(1包纯牛奶+1小杯酸奶)、1个鸡蛋和50克瘦肉鱼类。

维生素A能提高人体抗感染能力, 缺乏时会增加呼吸系统传染病几率。食物来源: 动物性有动物肝脏、全奶、禽蛋; 植物性有深绿色、红黄橙色蔬果, 如胡萝卜、西兰花、菠菜、芒果、杏、哈密瓜、西柚等。这些蔬果提供的类胡萝卜素, 可在体内转化为维生素A。

维生素C是一种重要的抗氧化剂, 在大多数免疫细胞中都维持高水平, 通过支持上皮细胞的屏障功能, 从而有效地抵抗病原体。食物来源: 甜椒、彩椒、

小白菜、羽衣甘蓝、菠菜、猕猴桃、鲜枣、圣女果、橙子等新鲜蔬果。中国营养学会建议, 餐餐有蔬菜, 保证每天摄入不少于300克新鲜蔬菜, 深色蔬菜占一半; 天天吃水果, 保证每天200-350克新鲜水果, 果汁不能代替鲜果。

当身体缺乏维生素D时, 会导致遗传易感人群的自身免疫和感染风险增加; 也有研究表明, 维生素D在呼吸道感染中具有免疫调节作用。常见食物中含维生素D较高的有深海鱼(虹鳟鱼、大马哈鱼)、动物肝脏、蛋黄、蘑菇等。不过, 膳食只能提供身体所需维生素D的10%的量, 不是最佳途径。多晒太阳是一个不错的方式。

维生素E也是一种抗氧化剂, 可有效调节免疫功能。食物来源: 植物油、坚果类、豆类等。

铁是人体中最多的必需微量营养素, 可以维持免疫器官的正常生长和发育; 当身体缺铁时, 会导致多种免疫功能异常。食物来源: 动物血制品、肝脏、禽畜肉、鱼虾等。多吃富含维生素C的蔬菜, 可促进铁吸收。事实上, 多数人不必特意补铁, 特别是男性。但女性和儿童、老年人需多关注。

缺锌会影响免疫功能的发挥, 导致生长发育迟缓、胸腺、淋巴结等免疫器官萎缩, 影响胸腺素的产生。食物来源: 红肉类(猪羊牛肉)、动物内脏、贝类等。

### 保证饮食均衡是重点

食物中含有多种营养成分, 不同食物中营养成分的种类和数量也不同。除了母乳外, 没有一种食物含有人体所需要的全部营养素。因此, 除了以上7种营养素, 保持长期规律的合理膳食才是重点。

按照《中国居民膳食指南(2022)》的建议, 首先要做到食物多样化, 平均每天12种食物, 每周摄入25种以上, 同时合理搭配一日三餐。其次, 要认真对待每一餐, 好好吃饭, 几乎所有营养都可从食物中获取, 唯一的例外就是维生素D。如果因挑食偏食、个人喜好或因其他原因, 导致从食物中获取不足, 可以考虑适量使用膳食补充剂。

总之, 增强身体御寒抗冻能力, 需要长期合理的营养支持。同时, 充足的睡眠和每天不少于30分钟的适量活动, 也是必不可少的助力。

(作者系中国科普作家协会会员、注册营养师)

# 科普时报

2025

## 科普在身边 生活更美好

欢迎订阅2025年《科普时报》

全国各地邮局均可订阅  
国内统一连续出版物号: CN11-0303  
邮发代号: 1-178, 每周一期, 4开16版  
全年订阅价: 147元/份  
邮局订阅电话: 11185  
报社咨询热线: 010-58884190



扫码订阅更方便

