



## 合理能量供给

## 夯实机体免疫力

长期能量摄入不足或采用低能量饮食,人体感染病原的风险增加。这可以通过合理调整主食和食用油的摄入量来改善。

主食方面,提倡米面和杂粮混食,粗细合理搭配。如小米、玉米、全麦粉、荞麦、大麦、燕麦等杂粮,以及豆制品,富含膳食纤维、B族维生素和多种矿物质,适合冬季多食用。

此外,适当增加食用油的摄入,但不要摄入过多的动物脂肪(如猪油),像油炸食品、肥肉等应尽量少吃。

## 蛋白质合成抗体

## 抵抗严寒不可缺

蛋白质作为生命活动的主

进入寒冬,人体的生理机能也会随之发生一系列变化,新陈代谢速度加快,以适应寒冷的环境。合理的饮食搭配不仅能为身体提供充足的能量,帮助抵御严寒,还能增强免疫力。

要承载者,参与组织构成、各种酶和激素以及免疫球蛋白的合成,能够帮助身体更好地应对寒冷环境带来的挑战。

膳食中应增加优质蛋白质的摄入,如瘦肉、禽、鱼、蛋、奶、豆制品。蛋白质类食物应合理分配,一日三餐,应每餐都有三分之一左右的蛋白质。

大豆蛋白和燕麦蛋白中氨基酸与人体必需氨基酸种类和比例最为接近,可作为素食者植物性优质蛋白的重要来源之一。

## 多种维生素

## 能量代谢更相关

天气严寒,热量消耗增多,与能量代谢相关的维生素需要量增加,有助于提高机体免疫力,特别是维生素B2。动物肝脏、鸡蛋和牛奶等是维生素B2的良好来源。

维生素C能提高人体对寒

冷的适应能力,还能促进胶原蛋白合成,增强皮肤与黏膜的抵抗力。新鲜蔬菜水果是维生素C的“宝库”。

维生素A同样能增强人体的耐寒能力,还能维护呼吸道、肠道等上皮组织的健康。动物肝脏、全奶是维生素A的直接来源。

## 充足钙质

## 中老年人尤应注意

进入冬季,人们户外活动减少,阳光直射不足,易出现维生素D合成不足,进而影响钙的吸收。中老年人骨质疏松高发,骨折风险提高。另外,钙参与体内酶的活动,提高机体抵抗力。

奶及奶制品是钙的良好来源,保证每天不少于相当于300克奶制品的量,如纯牛奶、脱脂牛奶、发酵酸奶等。选择钙含量丰富而草酸较少的冬季时令蔬菜,如大白菜、小白菜和萝卜等。

## 含铁膳食

## 促进血红蛋白的合成

冬季血液循环速度减慢,特别是中老年人,血流量减少,需要进食铁含量丰富的食物,以促进血红蛋白的合成。

在寒冷的冬季,应注意膳食中铁的来源,如动物瘦组织、鱼肉、动物肝脏、芹菜、香菜、黄豆、黑豆和蚕豆等。动物性食物(如瘦肉、鱼肉、动物肝脏)来源的血红素铁比植物性食物来源的非血红素铁更容易吸收。

## 含锌食物

## 首选红肉与贝类

锌是人体必需微量元素之一。在冬季,缺锌可能导致感染的风险增加,因此,应注意增加富含锌的食物来源。

动物蛋白中含锌较多,如鱼、红肉、牡蛎以及麦芽、面筋、青菜等。真菌类,如木耳、银耳含量也较高。核桃、榛子、瓜子等坚果类,也是食物锌的储藏宝库,但红肉和贝类是锌的最好来源。

高春海

## 健康课堂

## 感冒药导致血糖波动怎么办

很多复方感冒药含有蔗糖、葡萄糖、蜂蜜等成分,会导致血糖快速升高。因此,糖尿病患者应学会看药品说明书。

## 用药应谨慎,注意避开含糖药

优先选择“无糖剂型”。糖尿病患者在购买感冒药时,应仔细查看药品说明书中“成分”一栏,避免使用含有蔗糖、葡萄糖、糊精、蜂蜜等成分的感冒药。糖尿病患者应优先选择标注无糖型、不含蔗糖的药物。

避免滥用复方药。糖尿病患者若仅出现发热、头痛等症状,可单独使用对乙酰氨基酚或布洛芬;若出现咳嗽、咳痰等症状,可选择氨溴索、右美沙芬(无糖型);若出现鼻塞、流涕等症状,可使用生理盐水鼻腔喷雾,避免使用含伪麻黄碱的药物。需要注意的是,应避免同时使用多种复方感冒药。

## 加强血糖监测,及时发现波动

感冒或感染流感病毒会刺

激身体出现应激反应,导致肾上腺素、糖皮质激素等升糖激素分泌增加,加上药物影响,容易引发血糖剧烈波动。因此,糖尿病患者在用药期间,需加强血糖监测。

增加监测频率。每天监测血糖4-6次,包括空腹、三餐后2小时、睡觉前。

记录“血糖-用药-症状”表。在血糖监测本上,同时记录用药名称、剂量、用药时间,以及体温、咳嗽程度等信息,以便医生判断血糖波动是否与药物或病情有关。

在治疗期间,若糖尿病患者的血糖严重升高(如餐后血糖大于16.7毫摩尔/升)或出现酮症症状,如口渴、多尿、恶心、呕吐、呼吸困难等,应立即就医,不可自行调整药物。就医时,需告知医生自己的糖尿病史、用药情况及血糖监测结果,便于医生快速制订治疗方案。

满富丽

## 健康前沿

## 十字花科蔬菜成分有助于抗癌治疗

法国国家健康与医学研究院和居里研究所联合研究显示,一种存在于十字花科蔬菜中的化合物吲哚-3-甲醇会使细胞毒性T淋巴细胞恢复功能,从而提升免疫治疗的疗效。

据介绍,吲哚-3-甲醇在卷心菜、花椰菜等十字花科蔬菜中含量丰富。研究人员比较了两组动物接受同一种免疫治

疗时的疗效差异:一组摄入含吲哚-3-甲醇的饮食,另一组饮食中不含该成分。在摄入吲哚-3-甲醇的情况下,抗癌治疗对50%至60%的动物有效;当饮食中去除该成分,治疗有效率下降到20%。

对于患者而言,这些数据有望帮助优化饮食方案,从而更好地保障治疗的有效性。罗毓

## 健康提醒

## 冬天洗澡,少做这些事

很多人认为冬季皮肤干燥是因为“不干净”。专家表示,主要原因不是“不干净”,而是气候干燥导致皮肤屏障受损。盲目增加洗澡次数,过度清洁,可能会带来更严重的皮肤问题。

**切勿水温过热** 皮肤干燥时,千万不要用过热的水洗澡。皮肤表面有一层油脂,像保护膜一样锁住水分。水温越高,皮肤上的保护性油脂越容易被溶解。冬天皮肤本就缺

水,高温烫洗会进一步破坏油脂,导致皮肤更加干燥、脆弱,只要稍微受点刺激就会引发剧烈瘙痒,甚至诱发皮肤病。

**切勿大力搓** 一些人洗澡时习惯“大力搓澡”,追求搓出“泥”,但其实是把皮肤最外层的角质层连同油脂一起破坏掉了。虽然搓澡时感觉很解痒,但实际上这让皮肤屏障彻底“大门敞开”,之后皮肤会变得更加敏感。

宗合