

优服务

饮食

寒冬渐近,气温日渐降低,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。冬季也是各种呼吸道传染病的高发季,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,预防冬季常见疾病。

冬季饮食应遵循“补能不过量,营养要均衡,饮食宜温热”的原则。以下是冬季饮食的几大关键点,帮助大家提高免疫力。

猫冬这样吃 免疫力妥妥的

合理能量供给 夯实机体免疫力

冬天,人体为了维持正常的体温和生理活动,同等强度身体活动相较于其他季节机体总热量消耗高,这是因为机体出现代偿性反馈以适应气候的变化。因此,适当增加热量摄入是冬季饮食的首要任务。长期能量摄入不足或低能量饮食,人体病原感染风险增加。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、燕麦等杂粮和豆制品,富含膳食纤维、B族维生素和多种矿物质,适合冬季多食用。如早餐可选择一碗小米燕麦粥,搭配全麦面包;午餐和晚餐可在米饭或面条中加入适量的玉米糝、荞麦面等,让主食营养更加均衡。

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,注意选择食用油种类和控制总量。多用富含不饱和脂肪酸的植物油,如豆油、花生油、玉米油、菜籽油等。每日食用油控制在25克以下,约2至3汤匙,最好不要超过50克。油脂摄入过多,不易消化,会使进食热量大于消耗,从而导致超重、肥胖问题,使血脂和血清胆固醇升高,对心血管、肝脏不利。

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。在冬季,充足的蛋白质摄入对于维持身体正常的生理功能、修复组织细胞具有重要意义。蛋白质构成的抗体可以抵御外来微生物及其他有害物质的入侵,发挥机体免疫调节作用。

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,如早餐吃一枚鸡蛋,喝一杯牛奶;午餐和晚餐可搭配适量的瘦肉、鱼肉或豆制品,如清蒸鱼、炒鸡丁、豆腐炒青菜等。

蛋白质的选择有讲究,虽说动物性食物来源的蛋白质往往优于植物性食物来源的蛋白质,但也容易造成脂肪的过量摄入。因此,鸡肉最好去皮食用;猪肉脂肪含量高,优先选择里脊等瘦组织。此外,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,长期摄入不足易导致口舌生疮,如口角炎、唇炎、舌炎等,而动物肝脏、鸡蛋和牛奶等是维生素B2的良好来源,如每周吃一次猪肝,每次50克。

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”。冬季,建议多吃新鲜蔬菜水果,如大白菜、小白菜、萝卜、绿豆芽、柿子椒、番茄、柑橘、冬枣、猕猴桃等。这其中,冬枣维生素C含量高达243毫克每100克,相当于苹果的60倍,每天吃5至6颗,即可满足每日需求。

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。当维生素A摄入充足时,皮肤和机体保护层(如呼吸道、肠道等),作为外来侵袭的天然屏障作用,才能抵御感染。动物肝脏,全奶是维生素A的直接来源。深绿色蔬菜(如菠菜、西兰花)或红橙黄色(如胡萝卜、南瓜、芒果)蔬果,富含β-胡萝卜素,可在体内转化为维生素A,建议每日摄入300至500克蔬菜,其中深色蔬菜占一半以上。

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,皮肤暴露减少,易出现维生素D合成不足,进而影响钙的吸收。应注意钙质的摄入,特别是儿童青少年,易影响骨骼和牙齿发育;而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。另外,在阳光充足的中午或午后,适当增加户外活动,以促进人体合成充足的维生素D,促进钙的吸收。

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。铁的一项重要生理功能就是维持正常的免疫功能,研究发现,缺铁可导致淋巴细胞减少和自然杀伤细胞活性降低。

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。在组织构成、生长发育、促进食欲、改善味觉、促进视力和维持皮肤正常结构等方面发挥重要的作用。在冬季,缺锌可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、动物肝、肾和海产蛤蚌、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。

生冷油腻 避免为好

生冷食物易刺激肠胃,应尽量避免食用生冷食物,从冰箱拿出的新鲜蔬果,最好在室温下放置一会儿再食用;熟食等加工食物,最好用微波炉加热一下或烹饪后食用。

避免过于油腻。脂肪摄入过多,不易消化,会使进食的总热量超过消耗,引发健康问题,建议尽量少吃脑花、动物内脏、鱼子等高胆固醇食物。烹饪时多采用蒸、煮、炖、烩、拌等方式,少用煎、炸。

文/春春海(注册营养师)



四大控糖“陷阱” 你掉进几个

你是不是明明知道喝奶茶、吃甜品不友好,还是忍不住买回来炫几口?其实,这并不是你的错。因为我们的身体里每秒就要消耗1万万亿的葡萄糖分子,而最直接、最快速获得能量的办法就是食物摄入。不过,对于很多需要控糖的人士来说,吃对并不容易。今天,就为您盘点控糖饮食中的四个常见误区。

误区一

无糖食品 多吃点没关系

如今,大家买东西时越来越重视食品外包装上的说明,不但要看生产日期,还开始关注无糖、无糖醇等字样。无糖食品对于控糖人士真的绝对安全、可以敞开吃吗?

我国《预包装食品营养标签通则》规定:“无糖”仅指食品中糖含量≤0.5g/100g(或100mL),这里的“糖”不包含淀粉、麦芽糊精、糖醇(如木糖醇、麦芽糖醇)等碳水化合物或甜味剂。

其实除了甜味剂,这些淀粉、麦芽糊精、糖醇,都可以在身体里产生能量,也就是这些所谓的无糖食品可以在体内合成转化为葡萄糖。再有,“无糖食品”中可能含大量淀粉、油脂,淀粉升糖,油脂增加总热量,长期过量仍会加重胰岛素抵抗,而非真正意义上的不升糖。

误区二

不吃主食 血糖就能降

临床中我发现很多患者认为“主食=碳水化合物=升糖元凶”,吃很少的主食,甚至选择不吃主食。其实不吃主食对身体的危害不可小觑。

易诱发低血糖 主食摄入不足时,血糖波动更大。体内糖原储备快速消耗,若此时配合降糖药或胰岛素,极易出现低血糖。

损伤器官功能 不吃主食容易造成营养失衡。主食富含B族维生素,长期不吃主食会导致B族维生素缺乏,引发疲劳、神经炎(手脚麻木)、免疫力下降;同时膳食纤维不足会增加便秘、肠道疾病风险。

肌肉流失 免疫力下降 当主食摄入不足时,我们身体会“被迫”分解蛋白质供能,导致肌肉量减少,基础代谢率下降,后



续更难控制体重,且体力变差。

所以,想在控糖和健康中取得平衡,建议您主食少吃且要优化主食种类。

误区三

得了糖尿病 不能吃水果

有些人认为吃水果必然导致血糖升高,因为水果中含有大量果糖。其实,水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,完全禁食会错失其营养价值,且科学食用水果反而能辅助血糖管理。因此,吃水果时要遵循“科学选择,合理把控”的原则。

选对时机 锁定“两餐之间”,这可避开血糖高峰与低谷。

选对种类 优先低GI(升糖指数)、高纤维,避开高GI水果,如选择苹果、梨、桃子、柚子、猕猴桃,谨慎芒果、菠萝、葡萄、半熟香蕉。

控制总量 分次按量,每日不超200克。但当糖友们血糖控制不佳(如空腹>8.0mmol/L、餐后2小时>13.0mmol/L),还是建议先咨询医生或营养师,再制定个性化的水果食用方案,所以大家不要再惧怕

血糖升高而不吃水果了。

误区四

只要血糖稳定 就能多喝两杯

每年都会有糖尿病患者因为饮酒来门诊就诊,主要就是因为饮酒导致血糖太高、甚至低血糖,还有就是并发症加重。其实,酒精对血糖有很大影响。

无症状性低血糖 酒精代谢依赖于肝脏,肝脏也是生产葡萄糖的器官,我们饮酒了,肝脏第一识别酒精开始分解,而停止生成葡萄糖,血糖就会快速下降,引发低血糖。

加重胰岛素抵抗、损害胰腺功能 酒精产生的热量约是碳水化合物2倍,长期饮酒可导致肥胖,导致血糖持续失控,加速肾病、神经病变等并发症进展。

因此,糖尿病患者最优选择仍是“不饮酒”。如果血糖控制得当,小酌两杯,需遵循每日酒精男性≤25克、女性≤15克。并且,必须避开空腹、用药后饮酒。

文/李晶(北京儿童医院顺义妇儿医院)

吃鸡精会影响健康吗

鸡精味道鲜美,是厨房中必不可少的调味品。日常生活中,有些人认为鸡精不健康,也有些人认为鸡精是以鸡肉为主要原料制成的,不仅味道鲜美还有营养。那么,鸡精是鸡内的精华吗?经常吃鸡精会影响健康吗?

鸡精算不上鸡肉精华

想知道鸡精是不是鸡肉的精华,首先要看鸡精的配料。根据《中华人民共和国商业行业标准 鸡精调味料(SB/T 10371-2003)》,鸡精调味料是以味精、食用盐、鸡肉或鸡骨的粉末或其浓缩抽提物、呈味核苷酸二钠及其他辅料为原料,添加或不添加香辛料和/或食用香料等增香剂,经混合、干燥加工而成,具有鸡的鲜味和香味的复合调味料。

从市售鸡精的配料表来看,鸡精的主要成分其实是味精和食用盐,鸡精中味精的含量一般在35%以上,食用盐含量应不大于40%,因此可以说鸡精是用味精调配出来的。

鸡精中来自鸡的成分主要有两种,鸡蛋蛋白液、鸡肉或鸡肉粉,但只排到第五至第七位。食物成分表中成分越排在后面含量越低,因此鸡精中来自鸡的成分很少,含量非常低。所以只能说鸡精中含有

很少量鸡的成分,算不上鸡肉的精华,其营养价值远不如鸡肉。

鸡精是天然食品吗

鸡精算是天然食品吗?根据鸡精的行业标准,可以发现鸡精的主要成分其实是味精。其中,味精是利用擅长分泌谷氨酸的细菌发酵玉米淀粉、甜菜、甘蔗等得到的,主要成分是谷氨酸钠,所以味精是一种天然食品。

但鸡精是在味精的基础上,添加食用盐和多种食品添加剂合成的,所以鸡精是工业合成的调味品。

常吃鸡精会致癌吗

鸡精或味精的主要成分是谷氨酸钠,在超过120℃时谷氨酸钠容易转变成一种可以致癌的物质——焦谷氨酸钠。那么吃鸡精或味精会致癌吗?

其实我们日常在家做饭时烹调温度都不会超过120℃,但煎炸时油温较高,通常在100℃-240℃。所以只要我们不在煎炸时使用味精或鸡精调味,鸡精和味精完全可以放心食用。

为了控制烹调温度,建议尽量选择以水为媒介的烹调方式,如炖、蒸、煮、烩。此外,还可以适当延缓放鸡精或味精的时间,建议快关火或关火后再加入鸡精或味精,从而降低其致癌风险。

同时,做菜时如果要放鸡精或味精,建议适当减少食用盐的用量。此外,儿童、老年人和患有高血压、肾病、水肿者应注意少吃鸡精或味精。当然,如果想要增鲜提味,并不是非用鸡精或味精不可。除了煮肉汤、骨头汤外,可以巧妙使用蘑菇、葱、蒜、青椒、芹菜、莴笋等天然食材为菜品增色添香。

文/马博士健康团 科学审核/马冠生(北京大学公共卫生学院教授)

