

病毒高发季节

发烧之后该怎样吃才能补身体

最近因为生病发烧而吃不下饭的人比比皆是。这种情况该怎么办呢?要忌口各种高蛋白质的食物吗?今天咱们就说说发烧补营养的事情。

为什么医生不让一些发烧病人多吃高蛋白食物

其实这个建议并非完全没有道理。首先,蛋白质食物吃多了可能会导致身体散热增加,炎症反应上升,医生可能担心影响身体康复。比如,有些孩子吃了牛羊肉之后,发炎情况会变严重。

其次,高烧时病人食欲不振,消化吸收能力下降。相比于柔软的淀粉类食物,大块牛肉、煮鸡蛋等食物的消化难度要大得多。它们需要更多的胃酸、更多的蛋白酶、更多的胆汁帮忙才能搞定。

再次,疾病状态时更容易出现食物不耐受反应和其他不良反应。发烧时不仅身体消化吸收能力下降,肠道也可能有炎症,屏障功能下降,微生物平衡紊乱。一些没有消化的产物进入体内,可能会导致不良反应。

比如有些食物平时吃了没事,生病时吃了就会不舒服。再比如,有些孩子在发烧时会鸡肉、鸡蛋、奶类等优质蛋白质食物很敏感,吃了之后就咳嗽,或者吃了之后喉咙里的痰会增加,会喘息,等等。

民间说“鱼生肉生痰”,大概可以用这些原因来解释,不过,这些不良反应不仅限于动物性食品。如果吃烤干的坚果,以及油炸的花生、薯片、炸豆等难消化植物性食物,也一样可能会有不良反应的。

所以,在发烧和食欲不振时暂时优先吃易消化的淀粉类食物,这话总体是对的。

不过也要注意,从另一方面来说,连续饿几天也是不利于身体康复的。尤其是当下和支原体病毒及各种细菌持续开战,也是一件非常消耗营养的事情。如果真的是连着两三天甚至更久吃不下东西,只喝点汤水,或者虽然也吃吃饭,但吃得太少,那就妨碍到身体的康复了。

发烧病人在饮食上重点需要补充什么

具体吃什么,主要看病人的食欲。在食物新鲜、有营养的前提下,如果他们很想吃,就不必刻意阻拦。

如果不想吃,就要想各种办法把能量、蛋白质和多种维生素补进去。

1. 主食要尽可能多吃点。主食是能量的主要来源。不吃够主食的话,即便蛋白质吃够了,也都当成热量浪费了,不会真正补到身体上。如果不能吃米饭、馒头,还可以吃浓米粥、软汤面等,可以吃土豆泥、山药糊等,不妨一天多吃几次。这时候,只要是容易消化的食物,病人能吃进去的,都可以尝试。

2. 在病人能接受的范围内,在主食中加入多样化食材。比如蔬菜、水果、奶类、豆制品等。如果不能直接吃果蔬,可以蒸熟、炖软、切茸、压泥,可以把菜叶切碎煮在软汤面或粥里吃。

3. 蛋白质食物要补充得循序渐进。在食欲不振时,先不要直接给大块肉、煮蛋、炒蛋等。比如说,蛋可以先做成蛋花或蛋羹,肉可以切碎做成肉茸,还可以用压力锅或电炖锅炖软等。如果实在不想吃肉,可以先喝去油的肉汤,然后尝试把炖软切碎的肉末加入到粥里、汤面里。

按病人的食欲,从少到多,慢慢增加蛋白质食物,逐渐增加品种。等到食欲好起来、消化能力强起来之后,再吃“硬菜”也不迟。

4. 如果食量持续严重不足,可补充一些全营养产品。包括蛋白粉类产品。可以把这些产品加入到粥里、山药糊里、藕粉糊里,调成半流食。消化不良的情况下,也可以咨询专业人员使用助消化和有益胃肠的产品,如复合消化酶产品、益生菌产品等。

5. 适当补充维生素。发烧过程中维生素的消耗量增大,可以补充维生素C和B族维生素,以及维生素A和维生素D。在疾病应激和炎症反应过程中,维生素C的消耗量会增加;发烧时代谢率加快,能量消耗增加,对B族维生素的需求也会上升。

另外,维生素D对正常抗病力也十分重要,而维生素A不仅为抗炎反应所需,而且在呼吸道组织的损伤修复中必不可少。病人吃大粒复合营养素丸可能会感觉不舒服,可以用小药片和小胶囊,以及粉状的营养补充品。

6. 远离低营养价值、难消化、过敏及不耐受的食品。举例来说就是要避免油炸、油煎、熏烤食物,避免太硬的食物,避免高糖、高油的加工食品。容易过敏或不耐受的食物也要

避免。

7. 调味不油腻、不刺激,但应当注意促进食欲。只要血压基本正常,这时候可以少量加点盐,加点鸡精、味精也没有什么不好。因为在发烧出汗之后,需要补充钠盐等电解质,也需要补充氨基酸。适当加一点钠盐有利于胃酸的产生;加点鲜味氨基酸,可以给肠道细胞增加动力,也能增加病人的食欲。

好吃又容易消化的几道半流食食谱

如果家人食欲很差,又一时想不出来到底能吃什么,这里列出一些容易消化又好吃的半流食食物选择,供大家参考:

1. 奶香山药泥。蒸软山药后碾成泥,加奶粉调成奶香山药泥。不能吃奶粉的可以用豆浆粉试试。没有山药的话,也可以用土豆泥试试。想吃咸味的话,就加一点盐或鸡精,加几滴香油,做成咸薯泥。

2. 酸奶藕粉软冻。热水冲好的藕粉,拌入冷的酸奶,搅匀成一种半凝冻状态即可。也可以加入全营养粉等营养补充品。若仅仅是藕粉本身,营养价值就太低了。

3. 酸奶醪糟羹。冷的酸奶中拌入热醪糟,搅匀,让酸奶温热起来。

4. 炒米蛋花粥。有些地方有吃炒米的习惯,可以用炒过的糙米煮成粥,加少量盐,打入少量蛋液,搅成细细的蛋花。

5. 青菜豆花小米粥。在煮软的小米粥里面加半勺香油,一把切到细碎的青菜,再加两勺搅碎的内酯豆腐,一起煮几分钟,最后加点盐和鸡精。

6. 青菜碎鸡汤蛋花软面条。喜欢吃面食的人,可以用去油的鸡汤,加入细面条,煮成软软的热汤面,加上蛋花和青菜碎。

7. 冬瓜汤青菜碎小馄饨。用去油的鸡汤,加入冬瓜薄片煮几分钟,加入皮很薄的小馄饨和青菜碎煮软即可。

8. 山楂大枣苹果梨丁汤。几片山楂干或两个山楂,几个去核枣,一个去核苹果切块,一个去核梨切丁,加半碗水,一起放电压力锅里,用快速煮粥程序煮软。或者放电炖锅里盖盖子慢炖。少放水,少放糖,让水果中的水自己渗出来变成汤。

(北京青年报 范志红)

“一周不洗脸皮肤会变好?”成热议话题

专家称:皮肤护理尽量“穷养”

最近,网友们对“一周不洗脸什么体验”的话题展开讨论,一些网友表示,一周不洗脸,自己反而皮肤变得更好了。冬季天气干燥,可以一周不洗脸吗?一周不洗脸,皮肤真的会变好吗?

对此,武汉市第一医院皮肤科主任陈柳青表示,是因而异的,并非人人都适合。对于绝大多数普通人,尤其是一些油性皮肤的患者,不建议一周不洗脸,以免因皮肤分泌出大量油脂、汗液等代谢产物以及灰尘、病菌等停留在皮肤表面,导致爆痘、面部感染,肌肤暗黄、粗糙、毛孔粗大和黑头等。

然而,对于一些皮肤敏感的人群,她表示,可以尽量少洗脸,甚至一周不洗脸,“皮肤是有自我调节的功能的,对于皮肤敏感的患者而言,通过这种方式,有助于皮肤屏障的修复,帮助油脂的分泌达到平衡,缓解皮肤问题。”

那么,如何正确洗脸呢?陈柳青主任强调,市民不要过度清洁皮肤。自己在临床中,经常接诊到一些喜欢过度清洗皮肤的爱

美人士,每天清洁皮肤会花很长时间,清洁的次数也很多,喜欢皮肤一出油就去洗,甚至又是用洗面奶,又是用磨砂膏去死皮等,反而刺激皮肤反射性地分泌大量油脂,造成皮肤敏感的情况。

她建议,普通市民每天用温水洗一次脸即可,不要用温度太高的水,洗完要做好保湿工作。“其实,皮肤分泌的皮脂膜是最好的天然屏障,建议市民适当‘穷养’皮肤,四季护肤做好清洁、保湿和防晒即可。另外,健康饮食,保持平和心情,少熬夜,适量运动,这些都对护肤有益。”

武汉市中医医院治未病科主任任黄金元也表示,在中医看来,头为诸阳之会。普通市民可用温水来洗脸,洗脸后将手搓热,在面部由内而外进行轻柔按摩,比如按摩一下印堂穴、迎香穴、太阳穴,刮刮眉毛等,这有助于呼吸道的保健、眼部疲劳的缓解、改善面部气血循环,也有助于头面部的放松、助眠休息等。

(楚天都市报 郑晶晶)

国家疾控局:规范戴口罩预防呼吸道传染病

科学佩戴口罩是呼吸道传染病防控的有效措施。如何科学佩戴口罩预防呼吸道传染病?日前,国家疾控局制定印发《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引(2023年版)》,指导公众科学规范佩戴口罩,防控多种呼吸道传染病传播,有效保护公众健康。

冬季来临,各类呼吸道疾病进入高发期。根据指引,呼吸道传染病的常见病原有新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等,主要通过呼吸道飞沫、吸入带有病原体的气溶胶或密切接触等途径传播。

哪些情形或场景应佩戴口罩?

指引明确,应佩戴口罩的情形或场景主要有以下四类,包括存在呼吸道传染病传播风险的情形,如新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染等呼吸道传染病感染者或有相关症状者前往室内公共场所或与其他人员近距离接触(距离小于1米)时应佩戴口罩;处于感染风险较高的情形或场景,例如前往医疗机构就诊、门诊时;防止外来人员将疫情输入重点机构的情形或场景,如在呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时应佩戴口罩;防止公共服务人员将疫情输入重点机构的情形或场景,在呼吸道传染病高发期间,养老



机构、社会福利机构及托幼机构、学校等重点机构的公共服务人员,在工作期间应佩戴口罩,保护重点人群免受感染。

哪些情形或场景建议不佩戴口罩?

指引明确,建议不佩戴口罩的情形或场景主要有以下三类,包括进行体育锻炼时;处于感染风险较低的情形或场景时,例如在露天广场、公园等室外场所;部分不适合佩戴口罩的人群,例如3岁及以下婴幼儿。

如何选择佩戴合适类型的口罩?

指引明确,呼吸道传染病患者或呼吸道感染症状者建议佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩,其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩;儿童建议选用儿童卫生防护口罩。(新华社 顾天成)

维生素补过量有风险?听听营养专家怎么说

冬季由于光照和户外活动时间减少,人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补?是否补得越多越好?

大部分维生素无法由人体合成,需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和溶于水溶性维生素两大类,前者包括维生素A、D、E、K等,后者常见的有维生素C和B族维生素。

维生素是否补得越多越好?北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛表示,要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍,一些脂溶性维生素如果摄入过多,可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维



生素D过多还更容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水,如果补充过多,体会自行调节,相对不会带来中毒问题。不过王琛提示,一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适,例如摄入维生素C过多可能造成腹泻,如果补充超过500毫克/天,有增加肾结石的风险。

专家提醒,想要补充维生素,首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求,建议在营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如,维生素B₁来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B₁大量流失。建议淘米时不要过度淘洗,通常洗一次即可,这样能保留更多的B族维生素,尤其是维生素B₁、B₂。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切,减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失,推荐急火快炒、迅速加热,而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用,蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。

(新华社 林苗苗)