



营养健康 怎样吃出来

疫情期间，除做好有效的个人防护外，良好的膳食营养是人体免疫系统正常工作、抵御疾病的重要保障。今天，云南省第一人民医院临床营养科主任洪晶安和大家分享合理膳食、均衡营养需要重点关注的问题。

均衡营养提高自身免疫力

坚持合理膳食，通过均衡营养提高自身免疫力。

●均衡营养

人体内和免疫有关的活性物质都以蛋白质的方式存在，蛋白质缺乏会造成免疫力低下。因此，均衡营养很重要，营养跟上才能增强免疫力。

饮食有没有营养，对健康与免疫系统维护好不好，主要看它包含的营养是否全面、充分。

想要均衡营养、合理搭配，在食物的选择方面，加工方法和食物搭配要合理，避免高热量、高脂肪、营养单一。

要少点外卖少吃快餐

经常点外卖、吃快餐，容易导致体重增加。从代谢角度说，体重超重，反式脂肪酸、过多的脂肪沉积在腹部，会产生胰岛抵抗，导致血糖、血脂、血压异常，从而增加慢性病发病风险。另外，过度煎、炸、烧、烤会让肉类食物产生的蛋白变性，产生

摄入。合理的营养搭配，应包含全谷类食物、优质蛋白质食品、维生素丰富的蔬菜水果和坚果类食物。

●规律进餐

规律进餐，定时定量。保证一日三餐，按时吃饭，能量合理分配。

●足量饮水

饮水可保障体内营养成分及代谢产物及时运输和排出，保持体温恒定。成年人应每日饮水1500~1700毫升(7~8杯)，少量多次。

●科学补充营养素补充剂

在营养师指导下，可服用营养素补充剂，特别是食欲较差、进食不足者。

保持规律的作息方式

●监测体重

疫情期间，不少人宅在家里，运动量减少，加上不合理的膳食，体重增加不少。

其实，宅在家要注重体重监测，避免体重过大波动，因为体重过快增加或降低都是营养不均衡的表现。

●作息规律

合理的睡眠可有效改善身体机能，提高机体抗病能力。应保障每天7至8小时的睡眠时间。

●多晒太阳

疫情期间宅在家，户外活动不

致癌物质。

快餐要尽量少吃。如果不得不吃，营养方面也不能太凑合。一顿营养健康的快餐，应包括足量的蔬菜和水果，一定量的全谷类食物，适量的富含蛋白质的肉类、水产品、奶蛋类或豆制品。

足，日照不够，情绪、睡眠和食欲都会受到影响，维生素和钙的吸收也会受到影响。因此要多晒太阳，对稳定情绪和身体健康有好处。

●适度运动

一定强度的锻炼对维持免疫、维持健康很重要。可适当做一些可以在家进行的活动，如瑜伽、健身操、八段锦等，减少久坐或躺卧等静态时间。

需要提醒的是，运动一定要根据自己的身体条件量力而行。

本报记者 王劲松



多学科联合诊疗·关注甲状腺健康

第十四届国际甲状腺知识宣传周



全国三甲甲状腺大咖强强联合

助力甲状腺患者走向健康



活动时间：2022年5月27-5月29日

呼吁大家：甲状腺疾病定期检查很重要，以便做到疾病早发现、早治疗。
昆明中研甲状腺医院根据多年的临床经验，采取中医、西医、物理治疗、中药调理、中医针灸、微波消融等综合治疗的方式，抑制甲状腺素的分泌。微波消融以其疗效确切、创伤小、恢复快、无疤痕的特点，成为甲状腺结节微创治疗的新趋势。

预约热线 0871- 6516 2120

昆明市盘龙区环城北路75号

交通：地铁2号线火车北站-D出口
公交：环城北路公交站