都市消费·食尚

秋冬季节,病毒活跃,人体免 疫力下降,正是流感易发时期。流 感的症状跟感冒相似,如出现咽 痛、流涕、鼻塞、咳嗽、咳痰等,但流 感多数还有全身症状,如发热、全

身酸痛、乏力,有些甚至会有呕吐、 腹泻等肠胃炎的表现。新生儿和婴 幼儿的症状往往不如成人明显,可 表现为低热、嗜睡、食欲差、呼吸急 促、脸色发紫和脱水等症状。大一 些的儿童则容易出现气喘。孕妇感 染流感病毒,严重时可能导致流 产、早产、胎死宫内等后果。肺炎则 是各类人群最常见的并发症。

流感虽然可怕,但却可防。纽

崔莱营养与健康研究中心建议:人 类自身的健康体魄是唯一目长效 的流感"预防针"!所以,平衡膳食, 保持充足的营养摄入,提高人体自 身免疫力是预防流感的重中之重。

用平衡饮食铸就免疫坚固壁垒

人体是一个奇妙的组合,各种 营养素在健康人体中的分布处于 一个平衡状态。这种状态需要我们 经常去保养和维护,长期均衡摄取 品种多样的食物,为机体筑起一道

坚固的免疫外墙。许多高寿的健康 专家在谈到养生秘诀时,常常都有 一个准则"什么都吃,什么都不多 吃"。"什么都吃"体现的是丰富食 物种类,确保多种营养素成分,"什

么都不多吃"则体现的是均衡摄入 营养,控制各营养素摄入比例。据 科学发现,目前我们机体必需的七 大营养素分别为水、碳水化合物、 蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和膳

食纤维。现实中人们也不可能每天 都吃那么多种食物,那么精确的 量。但至少一周内做到摄入各类食 物,尽量每顿能粗细、荤素、干稀搭 配,这样营养效果更佳。

用营养素保障免疫钢铁长城

营养和一些植物成分对于调节 机体免疫力的积极作用越来越受到

重视。有些营养素是机体不可或缺的 组成部分,一旦出现缺乏,机体抵抗

力就会明显下降,容易受到疾病的威 胁。而天然植物提取物则在流感病 菌侵袭时,可以帮助机体应对考

冬季防流感 筑起营养防火墙



免疫营养主力军:蛋白质

蛋白质约占人体体重的16%, 是构成免疫细胞和其他各种细胞 的基础。当流感细菌或病毒入侵, 机体会产生免疫球蛋白(也就是抗 体)将它们围剿。这些免疫球蛋白的 合成也需要蛋白质的参与。氨基酸 还是许多消化酶(帮助消化)、血红 蛋白(帮助运送氧气)等的构成原

蛋白质分为植物蛋白和动物 蛋白两种。黄豆是吸收率最高的植 物蛋白,鱼、肉、蛋、奶等是动物蛋 白,吸收率也都很高,不过肉类脂 肪含量也较高。素食者、偏食的小 朋友、肠道吸收功能弱者、孕妇、老 年人较容易出现蛋白质缺乏。如果 饮食跟不上,应适当加以补充。

免疫营养生力军:维生素C

众所周知,维生素C具有抗氧 化作用,可以增强免疫力、抗衰老、 美白等。维生素C是水溶性的,可以 在全身到处跑,因此,几乎可以保护 身体所有器官的细胞免受自由基的 攻击;但正因为它是水溶性的,不能 储存在机体里,容易随尿、汗水流 走,所以人们应该经常进行补充。

新鲜大枣、柑橘、柠檬、柚子 草莓等水果都含有丰富的维生素 C,而野生的刺梨、沙棘、猕猴桃、酸 枣等的含量更多。另外,豆类发芽 后也可产生维生素C。

免疫营养英勇军:维生素A

维生素A负责维护上皮细胞的

健康,并帮助合成免疫球蛋白。 上皮细胞在哪里最多? 呼吸道和 消化道。也就是说,如果这些地 方的上皮细胞抗体抵抗力下降, 人就容易得呼吸道和消化道感 染。维生素A也有抗氧化作用,研 究表明, 摄入不足患肺癌的机会 就会增加。维生素A主要来源于动 物肝脏、鸡蛋、鱼肝油、奶油 等。不过需要注意的是,维生素A 是脂溶性维生素,不能随尿排 走,会在体内积蓄,大量摄入的 话容易造成中毒。β-胡萝卜素和 其他类胡萝卜素可以在人体里转 化为维生素A, 具有与维生素A-样的功效,而且不容易蓄积中 毒,可以安全放心使用。

胡萝卜素在深绿色或红黄色 的蔬菜水果中含量较多,如胡萝 卜、西兰花、番茄、芒果、辣椒、红心 红薯、柿子等。少吃水果蔬菜的人, 应该适当补充一些维生素A或者类 胡萝卜素。

免疫营养新力军:植物营养素

很久以前,许多植物的药用 价值就被人类利用。纽崔莱萱养 与健康研究中心研究发现,针对 性地补充某些天然成分或者天然 的植物营养素,有助于维护身体 机能,帮助机体应对考验。如大 蒜的蒜素有助于抵制流感病毒的 侵袭。松果菊含有多种免疫活性 成分,可刺激免疫细胞活力,有 助于加快免疫系统的应激速度, 帮助调节免疫力。

如此看来,只要重视饮食营养 的均衡,调节自身免疫力,就能有 效抵挡病毒细菌的入侵。如果饮 食难以做到均衡,则应适当补充

这些营养素,特别是以植物提取 物的形式进行补充,这样更为安

在流感高发时期,还要多喝 水、勤洗手、勤晒衣被、经常开窗通 风、少去人多密集之地,减少病毒 的可乘之机。存有自我保护的意 识,拥有强大的免疫力,那么,流感 再凶猛也都不可怕。

【健康小知识】

寒冷季节吃点"保暖食物"

冬季很多人开始抱怨自己常 常"手脚冰凉"、"畏寒怕冷"。殊不 知,这并非穿上厚厚的鞋子、戴上 手套就能够解决的问题,拒绝"畏 寒怕冷",还要从我们自身的营养 想办法。

摄入充足热量——充盈你的 防寒燃料库

"在冬季低温的环境中,为了 维持体温在正常的范围内,除了通 过保暖衣裤减少身体热量散失的 速度,我们的机体内部也在不断 地消耗热量来维持体温的恒常。 所以,就需要摄入足量的含有碳 水化合物和脂肪、蛋白质这三大 产热营养素的食物, 以保证能量 的充足。"蛋白质的供给量以占 总热量的15%~17%为宜,尤其不 取, 如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、 豆类及其制品等,这些食物所含的 蛋白质,不仅便于人体消化吸收, 而且富含必需氨基酸,营养价值较 高,可增加人体的耐寒和抗病能

进食多种蔬果——获取必要 微量元素

"部分人群容易因蔬果摄入不 足而导致维生素缺乏。",例 如,缺乏维生素C时可导致口腔溃 疡、牙龈肿痛、出血、毛囊角化 或皮下淤斑等症状。其防治方法 首先应扩大食物来源, 可适当吃 些红薯、胡萝卜、南瓜、番茄等 红色食物以及西兰花等, 它们均 富含维生素C, 以及可转变为维生 素A的类胡萝卜素,有助于增强呼 吸系统的免疫力,减少感冒发生 的几率。此外,冬季寒冷,会影 响人体的营养代谢, 使各种微量 营养素的消耗量均有不同程度的 增加, 因此, 还应及时补充含有 钙、铁、镁、锌、铜、钾、钠等 的食物及营养补充品。

搭配有助血液循环和能量代 谢的食物

芝麻、菠菜、花生、豆腐、木耳, 以及大蒜、辣椒、咖哩、胡椒、 生姜等食物中, 含有丰富的维生 素E、维生素C和一些植物化学 素,对血液循环有一定的帮助。 而在药食两用食物的选择上,适 当食用些红枣、当归、党参、桂 圆、山药、枸杞等,用以煲汤或 烹调, 有益于气血和脾胃的调 补,提高人体的耐寒能力

据现代研究发现:橘子皮里的 橙皮甙有软化血管的作用,这种柑 可忽视对优质蛋白质食物的摄 橘提取物制成的补充食品可改善 手脚冰凉的症状。因此,在烹调中 适当地使用陈皮,或在制作新鲜果 汁时加入少量橘子皮或柠檬皮,于 料理机中打碎一起饮用,可补充一 些柑橘提取物,有利于心血管的健