

“阳”了怎么吃好得快?

这样吃提高抗病力

感染奥密克戎，身体里就好比发生了一场“战争”，免疫系统为了我们的健康从未放弃过努力。要想取得战争的胜利，好好吃饭，为免疫系统提供“优质弹药”至关重要。

“阳”了怎么吃促进康复？如何打开胃口？我们一起来看看。

抵抗病毒吃够4种营养

1

蛋白质

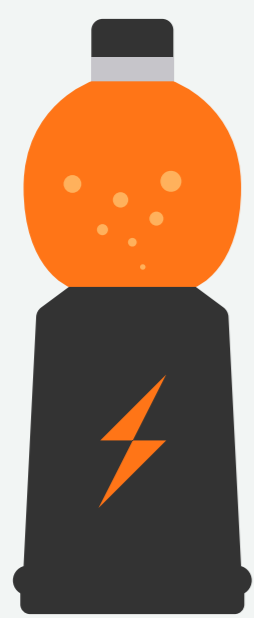


蛋白质是身体各个部件的主要“建筑材料”，抗病所需的免疫球蛋白、细胞因子等成分都需要它才能合成。

中国营养学会全民营养周专家组对常见食物进行了营养评价，选出了排在前十名的“优质蛋白质十佳食物”，分别为：鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉和大豆。

2

能量



人体与入侵的病原体作战，需要消耗一定能量。想要能量供应充足，需要摄入足够的谷薯类食物。它们含有丰富的碳水化合物，具有保护蛋白质的作用。

建议每天至少有一餐用谷类、薯类或杂豆类食物做主食。尽量保证平均每天吃3种以上谷薯类食物，每周吃5种以上。

3

维生素



疫情期适当增加新鲜果蔬，玉米、大麦、燕麦等全谷物及豆类的摄入，有助补充多种维生素。

4

矿物质



感染带来的紧张、焦虑等负面情绪，都会降低人的抵抗力。适量补充钙、镁等矿物元素的供应，有助于平复情绪和血压。

绿叶菜、粗粮、坚果、肉类等都是不错的食疗选择。

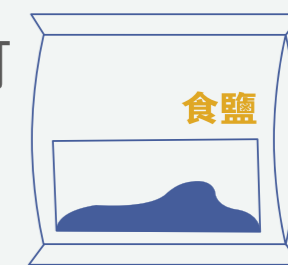
舍弃4个饮食习惯

1

吃得过咸

高盐饮食可能扰乱肠道菌群，使身体杀死细菌的能力降低，甚至影响全身免疫功能。

在身体出汗不多时，每天摄入3~5克盐即可满足人体需求。若嫌口味淡，可加葱姜碎、坚果碎、芝麻酱、花生酱等提味。



2

吃得过甜

吃糖过多会降低中性粒细胞等白细胞的功能，使其对抗有害微生物的能力下降。

建议少吃甜食和甜饮料，如果忍不住不吃，可在接下来的一餐中增加膳食纤维的摄入，如绿叶蔬菜、粗粮粥等。

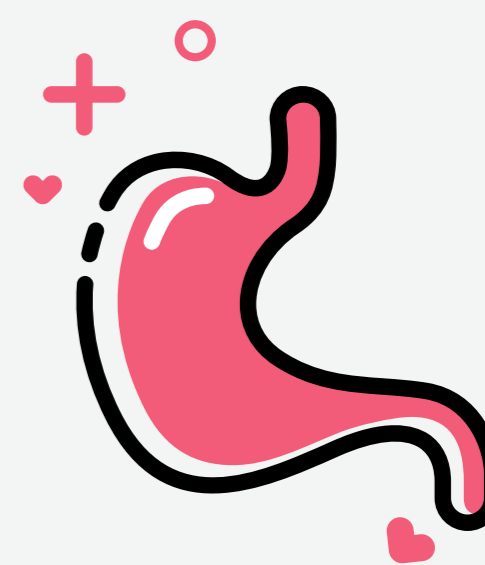


3

饥饱不定

人体肠道免疫功能具有昼夜节律，吃饭时间不规律，免疫系统也会无所适从。

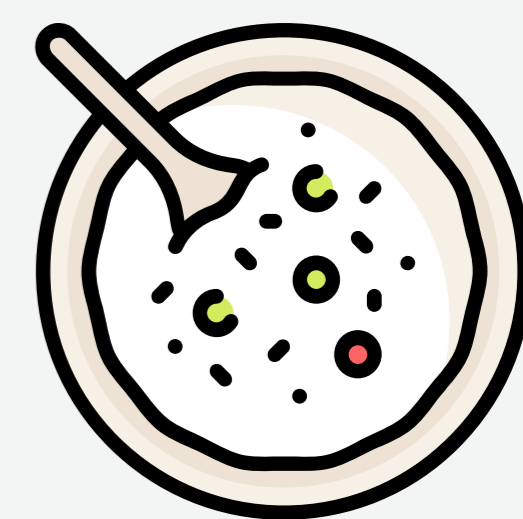
三餐可固定时间吃：一般情况下，早餐可安排在6:30~8:30
午餐11:30~13:30
晚餐18:00~19:00。



4

过于清淡

清淡其实是相对于“肥甘厚味”而言的，清指少油、淡指少盐，应该是食材全面、营养均衡的，将动物性食物、食用油和盐限制在合理范围内，避免过多地使用辛辣调味品。



来源：@生命时报