

疫情期间，怎么吃更科学？专家给您十条膳食建议！

2022-12-26原文



疫情期间膳食指导 专家给您十条建议

一般人群



01

营养与免疫密切相关，**合理营养、均衡膳食**对提升免疫力、维持健康至关重要。

02

日常膳食应**食物多样**，每天至少要摄入12种食物，**每周至少25种食物**，做到粗细搭配、荤素调配、深浅搭配、干稀搭配。

03

每餐吃主食，**适当增加全谷物和薯类的比例**，包括玉米、小米、燕麦、荞麦、红薯、杂豆类等。

04

适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、奶、豆制品等含优质蛋白质食物，摄入适量的动物肝脏。

05

多吃新鲜蔬菜和水果，每天至少300克的蔬菜，200~350克水果，多选应季、新鲜、深色蔬果。

06

规律进餐，定时定量，饮食有节，不暴饮暴食，不过度节食，养成良好饮食习惯。

07

清淡饮食，控制烹饪中油盐糖的使用，多采用蒸、煮、炖等方式，少油煎炸。

08

主动足量饮水，推荐白水或茶水，成年人每天1500~1700毫升，必要时增加饮水量；不推荐含糖饮料，不推荐饮酒。

09

可适当选择**水果、生食蔬菜、奶制品、适量坚果**作为零食，少选高盐高油高糖食物。

10

积极运动，每天坚持30分钟的中等强度身体活动，避免久坐，保证充足睡眠。

本期专家：中国疾病预防控制中心营养与健康所 刘爱玲



策划 国家卫生健康委食品司、宣传司
制作 健康中国政务新媒体可视化工作室

疫情期间膳食指导 专家给您十条建议

「孕产妇」



01

食物多样。食物种类尽可能增加，每天食物应包括谷薯类、新鲜蔬果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，每周至少食用2次水产品，餐餐有蔬菜，天天有水果，保障营养摄入，但不过量。

02

注意饮食卫生。采购新鲜卫生食材，勤洗手，生熟分开，推荐公筷公勺或分餐制。

03

规律进餐，足量饮水。推荐喝白水或茶水，不喝或少喝含糖饮料，避免浓茶和咖啡，不食用高油、高盐、高糖的食物，禁烟酒。

04

冬季缺乏阳光或户外活动不足，可服用维生素D补充剂 $10\mu\text{g/d}$ ；注意叶酸和铁的补充，孕前每天补充 $400\mu\text{g}$ 叶酸，持续3个月，孕期继续每天补充叶酸 $400\mu\text{g}$ ；常吃含铁丰富食物，选用碘盐，可遵医嘱合理选择营养素补充剂加以补充。

05

早孕反应严重者，可少量多餐，首选富含碳水化合物，易消化的粮谷类食物，适当补充维生素B1、维生素B2、维生素B6和维生素C等。

06

适当身体活动，做好体重管理。

07

疫情期间孕检时应做好自我防护，关注血压、血糖等指标，如出现异常请遵医嘱。

08

产妇分娩后应尽早开奶，坚持母乳喂养。

09

产妇“坐月子”期间食物多样但不过量，无特殊食物禁忌，多喝汤水，但喝汤的同时要吃肉，不宜喝多油浓汤。重视整个哺乳期营养，保证整个哺乳期营养充足和均衡，以持续进行母乳喂养。

10

保持愉悦心情，充足睡眠，学会释放压力，避免焦虑。

本期专家：中国疾病预防控制中心营养与健康所 杨振宇



策划 国家卫生健康委食品司、宣传司
制作 健康中国政务新媒体可视化工作室

疫情期间膳食指导 专家给您十条建议

「儿童」



01

食物种类丰富，每天12种及以上，每周25种及以上。包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽肉蛋、奶类、豆类和坚果等，做到荤素搭配、粗细搭配、五颜六色。

02

多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物。每天300~500克蔬菜，做到餐餐吃蔬菜，深色蔬菜占一半以上。适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，优选鱼虾、禽肉和瘦肉，少吃肥肉。

03

食物烹调合理，多用蒸煮炖或凉拌，少用煎炸烤。少放油和盐，饮食清淡不油腻。

04

足量饮水，首选白水。**少量多次饮水。**6~10岁儿童每天饮水1000毫升，11~13岁每天1100~1300毫升，14~17岁每天1200~1400毫升。少喝或不喝含糖饮料，禁止饮酒。

05

一日三餐，定时定量，早餐吃好，午餐吃饱，晚餐适量。少在外就餐、少点外卖。饭前洗手，用公筷，不浪费食物。

06

可以选择天然、新鲜的蔬菜水果、奶制品和坚果作为零食。少吃薯条、辣条、糖果等高油、高盐、高糖的食物。

07

不偏食、不挑食，培养健康饮食习惯。

08

购买包装食品时利用营养成分表，**寻找营养价值高的食物。**不吃过期和无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无”食品。

09

做到吃动平衡，尽可能多户外活动，坚持每天中高强度身体活动1小时以上，如跑步、打球等。

10

合理作息，保证充足的睡眠时间，幼儿和小学生每天10小时、初中生每天9小时、高中生每天8小时。

本期专家：中国疾病预防控制中心营养与健康所 张倩



策划 国家卫生健康委食品司、宣传司
制作 健康中国政务新媒体可视化工作室

疫情期间膳食指导 专家给您十条建议

「老年人」



01

高烧、服用药物会造成食欲不振，进餐次数，进食量减少，应积极自我鼓励，努力保持平时的进餐次数和进食量。

02

坚持食物多样，包括谷薯、蔬菜、菌藻、蛋奶、水产、畜禽肉以及大豆、水果、坚果等不同种类的食物。

03

制作细软食物，适应老年人的咀嚼、吞咽能力。

04

保证每日进食的蔬菜量不少于300克，深色叶菜占1/2；选择蘑菇、木耳等菌藻类食物。

05

增加蛋奶、水产、畜禽肉以及大豆等富含优质蛋白食物的摄入量。

06

新鲜水果不少于200克，多选富含维生素C的柠檬、猕猴桃、橘子、柚子、樱桃等水果。

07

少量多次，主动足量饮水。每次100~200毫升，每天1500~2000毫升。

08

进行适度营养补充。在进食状况不良的情况下，可以适度服用老年营养配方粉、蛋白粉、维生素和矿物质补充剂。

09

不饮酒，不听信夸大宣传。

10

保持积极心态，进行适度运动，规律作息，保证充足睡眠。

本期专家：中国疾病预防控制中心营养与健康所 张坚



策划 国家卫生健康委食品司、宣传司
制作 健康中国政务新媒体可视化工作室

疫情期间膳食指导 专家给您十条建议

新冠病毒感染者



01

营养治疗是新冠病毒感染者综合治疗的基础，应贯穿于其治疗和康复的全过程。规范的营养治疗有助于改善新冠病毒感染者的营养状况和临床结局，降低医疗费用，并提高其生活质量。

02

对新冠病毒感染者，按规范化临床营养治疗路径，进行营养筛查、营养评定与营养诊断，明确其营养状况和代谢特点，制定个体化营养治疗方案，为综合性治疗打好基础。

03

选择新鲜食材，杜绝购买和食用野生动物，确保食物卫生安全，不接触活禽畜，同时肉、禽、蛋必须烧熟煮透。做到分餐和单独用餐；餐具应严格消毒，进餐前确保认真洗手，各人专勺、专筷。

04

对新冠病毒感染的居家患者，遵循**平衡膳食准则**，做到食物多样化，保持良好的饮食习惯，安排每日三餐或少量多餐，定时定量规律进食，食物应细软，易于咀嚼、吞咽和消化，必要时制成流食、半流质或软食等。避免油炸、肥膩、甜食、辛辣刺激等食物和调味品。

05

根据新冠病毒感染者的体重和活动状况，给予**适宜的能量，尽量达到并维持健康体重**，保持合理的体脂和腰围；保持适量身体活动；避免体重出现过快和过大的波动。

06

保证充足的蛋白质摄入。适当增加富含优质蛋白质的食物，优选鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、大豆及其制品等。必要时可辅助服用蛋白质补充剂。尽量避免肥肉、煎炸和腌制等加工肉、动物油等摄入。

07

保证充足的新鲜蔬菜和水果摄入。做到每餐有蔬菜，多选择深色蔬菜；做到每日有水果，避免用果汁代替鲜果。

08

保证足量饮水，每日1500~2000毫升，少量多次规律饮水。尽量选择白开水或淡茶水，不喝或少喝含糖饮料，避免饮酒。

09

对食欲较差、进食普通膳食不足的患者及老年患者，可在医师或临床营养师指导下，采用口服营养补充、特殊医学用途配方食品、肠内营养等补充能量和各类营养素；对重症和危重症患者，首选肠内营养，必要时采用肠外营养，并加强营养治疗的监测和随访。

10

对伴有糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症、肾脏疾病等慢性疾病的新冠病毒感染者，应同时遵循相关慢性疾病营养治疗的原则，并结合患者的疾病状况和代谢特点，制定个体化营养治疗方案。

本期专家：北京协和医院 于康



编制 国家卫生健康委食品司、宣传司
制作 健康中国政务新媒体可视化工作室

来源：健康中国



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...