

增强免疫力,到底吃什么好?

# 营养师:合理膳食 免疫基石

5月17日~23日是第6届全民营养周,今年的主题是“合理膳食、免疫基石”,旨在普及合理膳食对于增强免疫的基石作用和相关知识技能,推动国民健康饮食习惯的形成和巩固。记者就此采访了市第六人民医院营养师周楠,她表示,饮食营养是保障人体免疫系统正常工作的基础,提高免疫力在当前疫情时期尤其要注意。

## 补充这些食物, 打一场“身体保卫战”

俗话说,兵马未动粮草先行。要想打一场身体保卫战,除了积极锻炼身体,保持良好的作息规律和心态,营养一定要跟得上。对于疫情期间一般人群的饮食营养问题,周楠建议,一是补充优质蛋白,二是多吃富含维生素C和维生素A丰富的食物。“蛋白质是构成人体组织细胞的主要成分,对于维持机体的正常免疫功能、防御病毒感染有至关重要的作用。因此,要保证每天摄入充足的蛋白质,尤其是优质蛋白质。”周楠介绍,富含优质蛋白质的食物包括瘦肉、鱼、虾、蛋、奶和大豆(制品)等,每日摄入瘦肉和鱼虾类应不少于100g,并尽量保证每天吃一个鸡蛋;奶类、大豆(制品)和坚果类等也可适当多选择食用。

医学研究证明,维生素C能

阻止癌细胞生成扩散,增强全身抵抗力,抑制癌细胞的增生。周楠表示,许多蔬菜水果,如西红柿、山楂、橙子、柠檬、大枣等,含维生素C比较丰富,应多食用。而维生素A对机体免疫系统有重要作用,能提高机体的细胞免疫与体液免疫作用和对疾病的抗感染能力。维生素A的最好来源是各种动物肝脏、鱼卵、鱼肝油、禽蛋等;维生素A的良好来源是深色蔬菜和水果,如胡萝卜、豌豆苗、红心甜薯、空心菜、菠菜以及水果中的芒果、杏、柿子等。但她也指出,脂肪肝、高脂血症及痛风的患者,含胆固醇和嘌呤高的动物内脏、鱼卵等尽量避免食用。另外,膳食中要补充菌类的食物,增加香菇、木耳、金针菇、鸡腿菇、芦笋等,也有增强免疫力的作用。

## 科学减重, 有样东西必不可少

夏天来了,很多人尤其是女士们又要陷入卡路里的“魔咒”,水果

沙拉、蔬菜沙拉,吃草吃成沙拉精,但就是1斤都瘦不下来,过分节食还会导致免疫力低下。对此,周楠说,“科学减重,优质蛋白必不可少!”

周楠透露,优质蛋白质能够为人体提供丰富的氨基酸和营养,也能通过食物热效应帮助身体消耗大量的热量,增加肌肉量和提高基础代谢量,足量的优质蛋白补充可以起到越“吃”越瘦的效果。瘦肉、鸡蛋、豆制品、鱼类、虾这些食物不仅蛋白质高,而且脂肪低。同时,要常年坚持适当运动,配合慢跑、骑自行车、有氧操、游泳等有氧运动,把肉变成肌肉,肌肉消耗量大。

“减重是一个循序渐进的过程,不要狂做运动,也不要饿肚子,会导致电解质紊乱,也会造成内分泌紊乱。”周楠提醒,一味追求瘦而强行过度节食减肥会破坏人体的防御能力,降低免疫力,损害身体健康。

本报记者 冯启榕

本报通讯员 张凌丽

## 全国母乳喂养日: 妈妈们的困惑和苦恼 可以这样解决

**晚报讯** 婴儿来到这个世界吮吸的第一口就是妈妈的乳汁。昨天是第30个全国母乳喂养宣传日,旨在积极鼓励和支持母乳喂养。新手妈妈和准妈妈们是否愿意母乳喂养呢?昨天上午,南通市第六人民医院在一楼大厅健康家隅书吧给孕妈妈们上了一堂生动的母乳喂养课。市六院妇产科主任陆惠菊称,母乳是妈妈送给宝宝最安全的爱,每一位新妈妈都应该努力让宝宝出生后吃上安全的奶,因为母乳是纯净、安全、也是方便的,就算是再昂贵的奶粉也不及母乳来得珍贵。

吴女士孕36周,这次是她怀第二胎,第一胎因为各种原因,只喂养到3个月。谈及放弃母乳喂养的原因,吴女士坦言有自己的苦恼,“一开始还是信心满满很想一直坚持的,但是后来喂着喂着觉得实在是太累了。月子里面人本来就比较疲惫,加上宝宝两三个小时就要吃一次,奶粉冲泡方便省事,也不用自己亲自去泡,后来就索性放弃了母乳喂养。”

陆惠菊称,虽然现在国家大力提倡母乳喂养,可在很多年轻一代妈妈的眼中,母乳喂养是个累人的活,很难坚持。实际上,母乳喂养对妈妈和宝宝都是大有裨益。母乳中所含营养物质是最适合婴儿消化吸收的,且含有700多种营养成分,配方奶中只有40几种,其营养价值始终无法达到更不可能超越母乳。母乳中还含有多种抗细菌、病毒和真菌感染的物质,可以

提高婴儿免疫功能,预防呼吸道感染、肠道消化系统、过敏等疾病的發生。特别是妈妈有妊娠期糖尿病的,母乳喂养还能降低宝宝患II型糖尿病的几率。

母乳喂养对母亲自身也有很多好处。“吸吮刺激会使催乳激素产生的同时促进缩宫素的产生,使子宫收缩,可减少产后出血,有利于产后恢复,延长生育间隔。同时,还能降低母亲患乳腺癌、卵巢癌的危险性。”因而,产妈妈要做的就是努力克服各种困难,让宝宝充分吸吮。按需哺乳,与宝宝同步休息,保持心情舒畅愉悦,自然可体会到母乳喂养的幸福感。

记者了解到,很多年轻妈妈不愿意母乳喂养还有一部分原因是喂奶时乳房和乳头疼痛。市六院妇产科助产师马加锐表示,出现乳房疼痛、乳头皲裂其实是喂养方法不当所致的,可以找专业人士帮助,只要掌握正确的抱婴、含接姿势、特殊情况哺乳的方法等是不会有些苦恼的。她常常会在孕妈妈课堂指导新手妈妈如何哺乳,各种实用技能让准妈妈们轻松学会母乳喂养的正确方法,消除恐慌和担忧,让母乳喂养更简单。

陆惠菊主任建议,没有特殊疾病的妈妈给婴儿纯母乳喂养至少6个月,在添加米粉、菜泥、果泥、肉泥等辅食后可喂养至2岁甚至更久。这不仅满足婴儿的需要,更增进母子感情,提高孩子安全感。

通讯员 张凌丽 马佳辰  
记者 冯启榕

## 如皋发布去年国民体质监测报告书 专家推荐六种健身方法

**晚报讯** 记者昨天从南通市体育局获悉,近日如皋市发布了该市2019年国民体质监测报告书。2019年,如皋市国民体质监测总体样本量为3208人次的测试,监测指标包括身体形态、身体机能和身体素质三方面,该年度监测的对象分别为20至59岁的成年人、60至69岁的老年人。按照《国民体质测定标准》体质综合评定,评定数据显示:2019年如皋市总体体质达标率(达到体质“合格”等级以上标准的人数百分比)比例为90.8%,高于全国平均水平。比2018年的90.3%提升0.5个百分点。

通过对监测结果的分析,成年人、老年人超重和肥胖率增长率有所放缓,呼吸系统机能、循环系统机能呈上升趋势。但从身体素质各指标状况来看,40岁以下人群肌肉耐力及爆发力呈下降趋势,各年龄段人群身体柔韧性均有所下降,60~69岁女性平衡能力、男性及女性肌肉力量以外,其他身体素质指标均有小幅度提高。

针对此次体质监测情况,如皋市文体广电和旅游局国民体质监测中心专家开出了“运动处方”:在科学的指导下,市民可以根据自身不同的身体状态、运动偏好以及进行运动时间的不同来选择运动健身项目进行健身运动,专家推荐了快步走、跑步、游泳、太极拳、球类、骑行六种健身方法。

这六种健身项目的运动方式是:

**快步走:**快步走是各个年龄段的首选运动方式。快步走不受健身时间和地点的限制,行走时动作和缓,强度易于掌握,因此是最安全的有氧运动方式。对于初



运动已成为如皋市民日常的生活方式之一。记者王全立

练者来说,可以选择一个平缓的路面,速度为1分钟120步左右,锻炼时间从20分钟开始递增。

**跑步:**跑步是发展人体心肺功能的最佳锻炼方式。跑步可以有效促进全身各个系统的发育和增强,并可锻炼人顽强的意志品质。慢跑对中老年人群的健身效果更好,但在从事慢跑之前,要做一个全面的身体检查,排除隐性心脏病或者其他运动禁忌症。初练者可以在前三四个星期交替进行步行和跑步,然后逐渐增加跑步的时间,直到能比较轻松地跑完全程为止。

**游泳:**游泳能提高人体的呼吸系统功能。由于游泳运动中人体不承担体重,因此最适宜关节病人进行锻炼,此外对于患骨质疏松或者孕妇都是非常理想的锻炼方式。

**太极拳:**打太极拳是一项非常适合老年人的运动。经过太极拳锻炼,神经系统、骨骼肌平衡能力都得

到很好的改善,并可促进骨矿物质在骨骼内的沉积,减少患骨质疏松的几率。

**球类:**大多数球类适合于年轻人。球类运动的项目很多,如篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、手球、门球、台球、棒球、保龄球、水球等。前五项球类运动对场地、器材的要求不太高,易于开展,因此普及程度较高。球类运动使人的神经系统增强,从而反应变快,更灵活敏捷。各类球类运动又都有助于培养人的合作精神,坚韧而顽强,沉着而果断。

**骑行:**适合男女老少一项骑行活动。经常骑自行车可锻炼心脏功能,使心肌收缩更有力,血管壁更富弹性,肺活量增加,改善心肺功能;骑自行车还可以增强腿部肌肉力量,对膝关节的损伤较小,适合体重较大和关节活动障碍者进行锻炼。

记者王全立

## 发布抖音科普短视频 线上线下联动答疑 市妇保院推出母乳喂养日系列活动

**晚报讯** 今年“全国母乳喂养宣传日”的主题是“母乳喂养,给宝宝更多保护”。为迎接这个特殊日子的到来,连日来,南通市妇幼保健院推出了“全国母乳喂养日特别活动”,旨在全面提高我市6个月纯母乳喂养率,鼓励更多的母亲坚持母乳喂养。

“鼓励、支持、促进、支持母乳喂养一直是我们所有人的目标。不管是母乳喂养道路上的心路分享,还是母乳喂养相关知识的科普,我们希望用最简单轻松的方法教会你们。”利用“5·20母乳喂养宣传日”的契机,市妇幼保健院IB-CLC(国际认证哺乳顾问)团队专门制作了科普短视频在医院官方微博发布,吸引了众多网友点击。目前,该院获得国际认证泌乳顾问的共有吴鸿云、茅欣欣、李小琴等6人。

同时,市妇幼保健院还开设了“5·20母乳喂养日在线答疑”微信群,群内有该院的产科专家、国际泌乳顾问、母婴专科护士等,他们

通过线上接受咨询的方式,科普母乳喂养知识。在母乳喂养的道路上,孕产妇总会遇到一些问题需要得到帮助。5月20日当天,市妇幼保健院“母乳喂养咨询门诊”一律免挂号费,专家们在现场为广大孕产妇答疑解惑。通过线上线下联动,将母乳喂养的疑虑“一网打尽”。

昨天,市妇幼保健院产后康复科还推出线下指导活动,如果您有母乳喂养方面的问题,该院将提供“一对一”免费服务。在此,市妇幼保健院提醒:因疫情管控需要,需提前预约(电话:59008059)。

母乳是第一份恒温的爱,属于母亲的“37度”的爱温馨而伟大。市妇幼保健院呼吁广大孕产妇:尽管母乳喂养是一条艰辛的道路,但也是一段陪伴宝宝温暖而幸福的时光,可以给孩子提供终身的免疫保护,期盼更多的家庭和新晋妈妈在母乳喂养的道路上步伐越来越坚定!

通讯员 季爱云  
记者 冯启榕