

编辑:孙耀 组版:刘白皓 校对:姚翊

节后返岗注重饮食营养 请查收一份营养科专家的健康攻略

经过春节假期的休整,人们重振精神,满怀热忱地返回工作岗位。大家摆脱了疫情阴霾,不仅“阳过”,而且“阳康”,开工饭、团圆餐陆续安排起来,此时的饮食营养就显得尤为重要。市一院营养科专家提醒,健康饮食不妨记住这四句话:均衡饮食,合理搭配;注重优质蛋白摄入;每日有水果,餐餐有蔬菜;避免追求“重口味”。



均衡饮食,合理搭配

营养科专家介绍,我们每天约一半的能量由主食提供,“康复”过程中要保证主食的摄入,初期可选择粥、软米饭、烂面条等容易消化的细粮,胃肠功能恢复后可适量添加粗粮。

我们饮食中应该由五大类食物组成:第一类为谷薯类,包括谷类、薯类与杂豆类;第二类为蔬菜和水果;第三类为动物性食物,包括畜禽鱼蛋奶;第四类为大豆和坚果;第五类为烹调油和盐。

“康复”后胃口逐渐恢复。专家提醒,觥筹交错间切忌贪恋饕餮美食,特别是新冠感染期间曾有腹部不适或年龄较大的恢复期人群,应注意避免暴饮暴食,可尝试少量多餐,减少胃肠道负担的同时,能够确保总能量及各种微量元素的摄入,从而帮助我们的身体机能早日恢复。

注重优质蛋白摄入

眼下,尽管大部分人都到了新

冠康复阶段。但对于体质较弱的“长新冠人群”来说,仍然可能出现浑身乏力、嗅之无味、食如嚼蜡、体重下降等问题。

营养专家强调,免疫系统运行中的修复、代谢和合成,离不开蛋白质。优质蛋白质包括鱼、禽、蛋、奶、瘦肉等,其蛋白质种类及比例与人体的氨基酸组成接近,更易于被人体消化吸收。根据《2022年中国居民膳食指南》中的建议,平均每天应该摄入鱼、禽、蛋等动物性食物120~200g,每周最好吃鱼2次或300~500g,蛋类300~350g,畜禽肉300~500g,少吃肥肉、腌制肉。此外,要吃各种各样的奶制品,相当于每天300ml以上的液态奶。

每日有水果,餐餐有蔬菜

新冠感染容易引起机体的电解质紊乱,低钠低钾等,市民在“康复”阶段应保证微量元素、电解质、维生素的摄入。

营养专家建议,市民天天吃水

果,每天摄入200~350g新鲜水果,不能用果汁代替鲜果。另外,水果也不能和蔬菜相互替换,每餐都要有不少于300g的新鲜蔬菜,其中深色蔬菜要占1/2。

避免追求“重口味”

很多“康复”的人味觉、嗅觉、消化能力都有所下降,但不能因此追求重口味和刺激性食物,以免导致局部黏膜组织痉挛充血,加重身体炎症,延长恢复时间。

同时,专家建议进行以下尝试:通常成人每天喝水1500~1700ml,“康复”之后可摄入2000~2500ml的水,以白开水、淡茶为佳。有心衰、肾衰等疾患的人群需注意限制水的摄入;多用蒸、煮、炖的烹调方式,少煎、炸。如果胃口欠佳,可以搭配小份的蘸水、泡菜、榨菜或豆腐乳,也可尝试在菜里面用葱姜蒜、八角等提味,但不要使用过多的油盐。

本报通讯员邱钰

本报记者冯启榕

春节长假大吃大喝为健康“埋雷”

警惕肠胃不适、皮肤爆痘等找你“算账”

晚报讯 新春佳节,走亲访友,觥筹交错,不知不觉间,很多人的肠胃负担加重,开始出现种种不适。节后这几天,在南通市第六人民医院,人流涌动,一派忙碌景象。记者发现除了消化内科外,皮肤科也同样出现了就诊小高峰,而这一切都跟患者春节期间的大吃大喝密切相关。

1月30日上午,市六院消化内科候诊区患者“爆满”。经询问,记者发现其中不少患者都是因为春节期间家庭、朋友聚餐增多,饮食不规律导致消化不良或是慢性胃肠道疾病的复发。据消化内科主任医师姜树中介绍,一到传统节日尤其是春节,面对美食佳肴,暴饮暴食的患者会大幅增加,今年又比较特殊,因感染新冠病毒,胃肠受到影响的患者非常多,而这些人群“阳康”之后,一旦摄入超出了身体对食物消化的能力,就容易造成胃肠功能失调。

春节期间高油脂、高糖饮食还会造成肌肤的负担。当天上午,在市六院皮肤科主任秦晓庆的专家门诊外,等候的患者已经排起了队伍。因脸部“爆痘”前来就诊的方女士告诉记者:“过年期间三餐吃得比较丰盛,面对美食大快朵颐,加上一天到晚零食不停,晚上又是熬夜追剧,没过几天,下巴、脸颊开始大量‘爆痘’了。”秦晓庆解释,节日期间饮食不节制、生活作息不规律、熬夜通宵等会严重影响内分泌,造成代谢紊乱,容易引起各种肌肤问

题,比如痤疮、肤色暗沉、黑眼圈等,应注意饮食有度,作息健康。

通讯员黄冬雷 记者冯启榕



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

致敬120急救人

1月20日是国家急救日,新春佳节,120急救人依然坚守岗位。让我们向疾行于生死之间、拼尽全力守护万家安康的他们致敬!



扫一扫看相关视频

中医说节气

俗语说“寒之逆极,春之始生。”大寒之后就是立春,是冬春交替的时节。早睡晚起,劳逸结合,养精蓄锐,很重要。



扫一扫看相关视频

医周健闻

妇幼保健院护理项目在全国大赛获奖

晚报讯 近日,第八届“创青春”中国青年创新创业大赛卫生健康行业专项赛暨首届全国卫生健康行业青年创新大赛公布了获奖名单。市妇幼保健院产房护士长刘华华负责的项目《乳爱未来——基于吸吮评估及负压干预的产后早期泌乳促进方案》(临床护理类)获得大赛铜奖。

本届大赛由国家卫生健康委文明办、共青团中央青年发展部、中国青年创业就业基金会共同启动,大赛以“弘扬传承伟大抗疫精神,青年创新助力健康中国”为主题,共分为生物医药类、临床医学类、临床护理类、数字医疗类、疾病预防与卫生管理类、中医药类6个分赛。

此次获奖项目充分彰显了南通市妇幼保健院作为三级甲等妇幼保健院的专科特色,在母婴护理、科技创新方面的成绩。

通讯员傅佑轩 记者冯启榕