

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第918期 | 2023年1月10日 星期二 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

是时候为免疫力“充值”

为你搭脉

暂缓快节奏 摆脱失眠症

职业族有效提升免疫力

众所周知,免疫力差百病生。职业族工作压力大、饮食容易不规律、加班熬夜司空见惯……有心提升免疫力,奈何工作不允许。其实,影响免疫力的因素有很多,常见的有年龄、基因、环境、压力、睡眠、饮食等。这其中年龄、基因是不可抗力的因素,无法按自己的意志而转移;为了维持良好的生活品质,压力、环境这两点也不能做到随心所欲。因此,职业族想要提升免疫力,从饮食下手,是可操作性最高的选项。

维生素和矿物质是提升免疫力的最佳推手,锌、硒、维生素A和C最为常见且有效,可以从饮食中适量补充。此外还有一类比较特殊,就是益生菌。1907年梅契尼科夫提出了乳酸菌有益健康的理论,2001年FAO/WHO(世界粮农组织/世界卫生组织)正式定义了益生菌。

益生菌对于免疫功能的好处是比较突出的。益生菌能够缓解拉肚子、便秘,还能够缓解产后抑郁,能够抗过敏、缓解皮肤湿疹;益生菌对“三高”人群、心脑血管疾病患者群

当遭遇新冠病毒感染时,人体是否会发病以及发病的严重程度取决于两个因素:一是病原体的数量和毒力,二是人体免疫力对病毒的反应。免疫系统如同人体的健康卫士,时刻忠于职守,把入侵机体的外来微生物等视为敌人,与之作战,对其清除或抵御。拥有良好的免疫稳态如此重要,而提升免疫力恰恰在于日常行为习惯。

体也是有益的。

但这并不意味着摄入益生菌就有用。益生菌是一个广泛的概念,想要达到有益效果,需要特定菌株以及摄入足够的量。比如,保加利亚乳杆菌 OLL1073R-1 菌株的特点是能产生较多的胞外多糖(EPS),EPS对人体健康有促进作用;还能增加NK细胞(自然杀伤细胞,是一

种淋巴细胞)的活性,增加人体对流感病毒的抵御力,增加老年人针对特定流感亚型反应的唾液IgA(免疫球蛋白A)的产生。

免疫细胞的“强壮”还需要健康的生活方式加持。为了给免疫力“充值”,建议大家戒烟戒酒、保证睡眠、均衡膳食、适量运动,尽量保持良好的生活习惯。

助力婴幼儿筑起免疫屏障

强大的免疫力是抵御病毒侵袭最好的良药。乳铁蛋白作为一种能够改善免疫功能,防止疾病的添加型营养元素,在婴幼儿、孕妇及老年人等群体中的应用越来越广泛。通过补充乳铁蛋白提高人体免疫力,也成为科学防疫的重要部分。

中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石表示,乳铁蛋白作为母乳中重要的生物活性蛋白质,在婴儿免疫系统发育过程中具有支持生命早期免疫功能和减少感染不利影响等作用。

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心过敏免疫科主任陈同辛指出,新生儿出生时免疫系统薄弱,随着年龄的增长,免疫功能也会逐渐发育。母乳中的乳铁蛋白对于免疫影响非常重要,它可以直接参与免疫应答,也可以促进肠道发育,改善肠黏膜屏障,促进微生物的构建,从而调节免疫应答。牛和人的乳铁蛋白有同源性,把牛乳乳铁蛋白添加到配方奶粉里,在母乳不足时选择使用也可发挥相同作用。 乔阔 图 TP

营养百科

科学饮食助力肿瘤患者尽早“阳康”

肿瘤患者自身免疫力偏低,加上手术和放化疗的影响,往往容易引起营养不良。新冠病毒在入侵人体时,也更易繁殖与扩散,进而增加患者重症发生的风险。处于新冠病毒感染康复期的肿瘤患者要通过加强营养,“吃”出免疫力。

忌口,是绝大多数肿瘤患者关心的营养话题。肿瘤患者不要因为担心“食物会养肥肿瘤”而胡乱忌口。就目前的临床研究来说,能增加肿瘤复发和转移风险,需要绝对禁忌的包括以下:烟、酒、霉变食物、烧烤(火烧、炭烧)、腌制和煎炸的动物性食物。

肿瘤患者能否吃某种食物,以患者的状况而定,如果患者本身就对某些食物过敏,那肯定是不能吃

的。但如果患者本身不对鸡、鸡蛋、海鲜等俗称的“发物”过敏,只要选择新鲜的食材,注意食品卫生,烹调合理,是可以食用的,并且鸡、鸡蛋等都是优质蛋白质的来源。

营养均衡,摄入足够能量,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维、水等,确保免疫力筑牢病毒侵害的防线。尤其是多喝水,每天1500—1700毫升,少量多次,不要一口气豪饮。高热、出汗量大、腹泻、呕吐造成脱水和电解质紊乱时,可饮用电解质水或自制糖盐水。

发热时,咽喉肿痛、全身肌肉酸痛,并伴有不同程度的消化系统症状,如恶心、呕吐、腹泻、食欲不振等。此时,要挑选清淡易消化、个人喜欢的、有营养价值的食物,少量多

次进食。食物应细、碎、软,易咀嚼、易吞咽,忌油腻,如虾仁蛋花粥、肉末菜粥、白菜肉丝烂糊面等。喉咙不适时,偏凉性食物可缓解喉咙的刺痛烧灼感。

补充充足的蛋白质,有利于增强人体的抵抗力。推荐蛋白质摄入量达到每日每千克体重1—1.5克,如体重为60千克的肿瘤患者,每日需要摄入60—90克的蛋白质。鱼虾类、瘦肉类、奶类、蛋类、豆制品都是优质蛋白质的来源。

发热出汗会丢失大量的水分和部分电解质;某些矿物质可维持机体酸碱平衡,构成机体组织和细胞成分。故而要补充足量的维生素和矿物质,维生素和矿物质虽然不提供能量,但都是人体必需的营养

素。维生素和矿物质主要存在于水果、蔬菜、肉类、蛋类中。

需要注意的是,维生素C作为一种重要的抗氧化剂,缺少时会造成免疫力低下,但是补充时需要注意剂量,成年人推荐摄入量为100毫克/天。泡腾片一般1000毫克/片,每天不要超过2000毫克,过量反而会产生产生恶心、呕吐、腹泻等胃肠道不适症状。另外,柠檬水酸性较强,胃酸过多的人不建议饮用。

不要迷信单一食物的营养功效。平衡膳食模式才能在最大程度上保障人体营养需要和健康基础。长期饮食受限、代谢紊乱时,应考虑使用特殊医用配方食品。

凌轶群(营养科主任) 汪琼(主管营养师)(复旦大学附属肿瘤医院)

健康佳人

产妇恢复元气首选冬令膏方

育龄期女性经过十月怀胎和分娩,尤其是分娩,气血随之大量消耗,所以,自古以来便有“坐月子”的传统。目的是为了预防产妇产后出血、感染等不良并发症的发生。在“月子”里女性需要得到来自营养、心理、体重维护等多方面的适当调护,从而恢复正常的生理状态。

从中医妇科角度来看,处于产褥期的产妇大多“百节空虚”,卫表不固,脏腑虚损,生活稍有不慎就可导致各种产后病症,常见的有头身疼痛、腰背酸痛、足跟痛、畏寒怕冷、

头晕乏力、自汗、盗汗、便秘等,结合产后亡血伤津、瘀血内阻、多虚多瘀的病理特点,针对个体病情以及“产后宜温”的原则选用膏方调治,有助于产妇恢复元气。选用产后膏方应当“量体裁衣”,而非一味的进补,避免出现“虚不受补”的状态。

但是,膏方并非适合所有的产妇。如果有以下情况便不能服用膏方:

有产后严重器质性病变的女性暂时不适合服用膏方,比如产褥感染、子宫严重炎症、恶露不净、产后大出血等情况,这些都要等治疗成

功之后再考虑是否需要服用膏方。

产后抑郁症的女性也不适合膏方调理。从女孩成为人母这种身份的快速转变,本来就容易出现较大的情绪变动,再加上大部分女性产后几个月内就要重回职场面对竞争压力,这些都容易造成她们气滞血瘀、肝气郁结,即使要补膏方,也要等调整好情绪之后再行。

有些女性因为分娩而出现了体质变化,比如腹泻、胃胀、舌苔厚腻等,膏方暂时也不适合这些女性,而是要先进行1—2周的开路方调理,运化肠胃之后,服用膏方才能吸收

膏脂。

新晋妈妈通常会问:哺乳期能不能服用膏方?会不会影响乳汁的味道和效果?其实,大可不必担心。膏方是介于药补和食疗之间的一种中医调护,以补为主,以治疗为次,同时医生在开具膏方时会根据个体不同的生理特点而斟酌用药,配伍加减,同时对于乳结不下等病症起到改善作用。

如果自己无法判断又想吃膏方,最好先到专业医院请医生诊断后再决定。医生根据女性不同的体质结合产后表现,合理定制膏方,使阴阳平和,达到事半功倍的效果。

董莉(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院朱氏妇科主任医师)