

把好健康关 安享团圆年

爆竹声声辞旧岁,又是一年春节至。在我们翘首期盼阖家团圆、共享年味的欢庆时刻,不要忽视春节期间容易出现的一些健康风险。

无论是亲友聚餐畅享觥筹交错的欢愉,还是大快朵颐品味盛宴大餐的美味,亦或是守岁、看剧……想要放肆熬的每一个夜,都在提醒身体的健康在透支。想要健康过大年,请收下这份春节健康指南,当好守护自身健康的第一责任人。

疫情篇

春节前夕召开的全省农村疫情防控工作调度视频会议指出,要强化重点人群保护、重点场所保障和重点时段防控措施落实,强化自我健康管理,降低春节期间疫情传播扩散风险,保障广大农村群众身体健康。做好个人疫情防控工作,应注意以下几方面:

一是做好个人防护。坚持勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制、保持社交距离、咳嗽礼仪、清洁消毒等卫生习惯,感染康复以后也应做好个人防护。

二是要保持规律作息、合理膳食、适量运动、良好心态等健康生活方式,提高自身抵抗能力。

三是尽量不举办、不参加一些大规模家庭聚集活动,减少家庭亲朋聚餐聚会人数,缩短聚餐时间,尤其要避免把感染风险传递给家中老年人。

四是符合疫苗接种条件的人员尽快完成全程接种和加强免疫,保护自己和家人健康。

五是要加强健康监测,密切关注自身和家人健康状况,如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,或者检测阳性,要尽可能待在通风好、相对独立的房间,尽量减少与同住人员接触,密切关注病情进展,如果病情加重,要及时就医。

饮食篇

少吃高盐、高油、高糖食物,否则容

易引起血压、血脂、血糖升高,加重心脑血管系统负担,加速动脉硬化形成等。

保持健康习惯,规律作息、健康饮食、多喝水、保持良好心态。充足的水分可改善人体便秘的状况,这对高血压的人特别重要。水分可促进人体内废物的排泄,对肾脏和泌尿道结石的预防也有帮助。

聚餐聚会串门要减少,走亲访友聚餐时,最好分餐或使用公筷,这样能减少很多传染性疾病的传播风险。

辛辣油腻过咸的食物要少吃,容易刺激胃肠,耗损津液,还伤肾。

戒烟限酒,过量饮酒会增加肝损伤、心血管疾病、结肠直肠癌、乳腺癌等疾病的发病风险。

心理篇

合家团聚,走亲访友,在欢快喜悦的情绪之下,注意情绪不要过于激动。春节难得休息,要注意不要过于劳累。

有心脑血管等疾病的人群,最好按时作息,不要熬夜,保证充足睡眠,以利于养正气、抗病邪。

有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病的患者服用的降压、降糖、降脂药物,仍要按时规律服用,不可偷懒。

学会和亲朋好友聊天、玩乐,避免闷闷不乐。

本报综合

防新冠病毒二次感染,维护免疫力不能缺维生素A!

新冠病毒感染症状的轻重,除了与毒株有关外,还与每个人免疫力的强弱有关。免疫力强的人更不容易出现危重症,痊愈后出现后遗症的概率也相对小。而维护免疫力,促进康复,避免二次感染,都离不开维生素A的帮助。

维生素A有促进上皮细胞生长和分化的作用,对促进黏膜细胞增生,维持黏膜屏障的完整性有重要作用。而黏膜是免疫系统的第一道防线,保持体内维生素A充足,有助于加固这道防线。

维生素A的食物来源有两类:一是植物性的,二是动物性的。植物性食物中,绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多,进入体内后会转化成维生素A。动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高,是维生素A的良好来源。

成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天,女性700微克RAE/天。补充维生素A,给大家推荐以下三种食物——

推荐一:猪肝

每100克猪肝维生素A含量为4972微克,含量非常丰富。

要注意的是,用爆炒的方法烹动物内脏存有一些风险,因为爆炒的过程中可能加热不够充分,没有足够高的温度和时间杀灭肝脏里的寄生虫,而用煮的方法相对更安全。煮的时间尽可能延长,要把猪肝煮熟,烂一点还有利于消化吸收。

如果喜欢炒食,切忌“快炒急渗”,更不可为求鲜嫩而“下锅即起”。要做到煮熟炒透,使猪肝完全变成灰褐色,看不到血丝才好,以确保食用安全。

在食用量上,也不要过多食用猪肝,一般人每月食用动物内脏2至3次,每次25克(生重)。由于猪肝的胆固醇和嘌呤含量比较高,有忌口的慢性病患者慎吃。

推荐二:菠菜

菠菜富含胡萝卜素,同样可以在体内转化为维生素A。

食用菠菜,烹调前注意一定要焯水1分钟,这样可以焯掉60%—70%的草酸。



关于吃菠菜的量,建议大家一周不超过三次,一般情况下一次可以吃200至300克(生重)。一顿饭炒一盘菠菜,然后一周隔一两天吃一两次,可以热炒,可以煮,可以焯水后凉拌,本着清淡的原则去做都可以。

推荐三:胡萝卜

胡萝卜是胡萝卜素的良好来源。烹调时用油作为载体,能使胡萝卜的营养吸收率更高。

一般来说,炒一盘胡萝卜最大的用油量约10毫升,也就是一汤勺的量。如果不用油的话,同餐有肉类等含有脂肪的食物也可以。

于康

相关链接

补充维生素C,别只知道柠檬这一种

维生素C对人体的健康毋庸置疑。如果长期缺乏维生素C,会让免疫系统的重要细胞——吞噬细胞的功能受到影响,人更容易感冒,也更容易出现倦怠、全身乏力等情况。

疫情期间,朋友们更要注意维生素C的补充。对于一般成人来说,维生素C的日常摄入量为100毫克/天,预防非传染性慢性病摄入量为200毫克/天。

如果饮食中的维生素C摄入不足,可以在医生指导下,通过服用维生素C补充剂来补充。

不过,补充维生素C并非越多越好。超大量服用维生素C有可能增加患结石的风险。因此,服用补充剂时要遵

医嘱,切勿过量。

补充维生素C最好的办法是吃蔬菜水果,只要是新鲜的,都是维生素C的良好来源。越新鲜,维生素C保留得越好。水果方便食用,不用加热,维生素C不会额外损失,下面推荐三种富含维生素C的水果。

鲜枣 水果中,鲜枣的维生素C含量名列前茅,高达243毫克/100克,差不多是苹果的60倍、梨的40倍、桃的30倍、柠檬的10倍。在食用量上,一般人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。鲜枣含糖量比较高,糖尿病患者慎吃。

猕猴桃 猕猴桃的维生素C含量高达62毫克/100克,吃一个猕猴桃,可以



满足一天维生素C需要量的二分之一。普通人一天吃约400克的绿叶菜再加一个猕猴桃,基本就可满足一天的维生素C摄入量。除了富含维生素C,猕猴桃还含有较高的膳食纤维和维生素E、K等,对防治便秘、减肥和美容有帮助。

草莓 草莓不仅口感美味,营养价值也好。每100克草莓中含58.8毫克维生素C,远远超过苹果、梨等水果。草莓还含有丰富的β-胡萝卜素,β-胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有维持正常夜视力、保护皮肤等多种作用。

两款养生汤助你恢复元气

“阳康”后,身体就像打了一场硬仗,容易遗留气短、乏力、咳嗽咯痰、口苦口干、食欲不振、精神状态差等问题。对此,中医师郑艳华特推荐两款养生汤水,帮助“阳康”们调理身体、恢复元气。

枇杷叶川贝瘦肉汤

功效: 枇杷叶性凉微苦,入肺经,能泄降肺热,止渴生津。川贝性寒味甘,可清热润肺、化痰止咳。搭配瘦肉,倍增清燥润肺之力,且调和枇杷叶的苦涩味道。此汤膳适合干咳人群饮用。

材料: 枇杷叶15克,川贝9克,瘦肉200克,盐少许。

做法: 将枇杷叶洗净,与川贝、瘦肉一起放入锅内,加水适量,开武火煮开后调为慢火煲半小时,加入少许食盐即可。

山药五指毛桃藕汤

功效: 健脾益气、生津润肺。用于脾气虚弱、胃阴不足所致的食欲不振、乏力人群。

材料: 鲜淮山200克、五指毛桃50克、莲藕500克、瘦肉200克(三四人量)。

做法: 将鲜淮山去皮,冲洗后切段状,五指毛桃稍浸泡,莲藕洗净去皮切成小块,瘦肉洗净切大块。将所有食材和药材一起放入瓦煲内,加入2000毫升清水,用大火煮开后改用中小火煲约40分钟,加盐调味即可食用。鲜淮山、莲藕、瘦肉均可和汤一起食用。

杨成