

卫生健康教育宣传栏 (第八期)

流感“遭遇战” 营养一定要跟上

流感季,病毒来势汹汹。疫苗与规范就医是第一道防线,而“吃”则是被多数家庭忽视的隐形盾牌。维持合理体重与充足营养供给对预防流感至关重要,尤其对于本身存在营养或代谢问题的高危人群而言。

喂饱身体的“免疫部队”

★蛋白质——免疫细胞“建筑材料”

抗体、补体、干扰素等,这些本身都是蛋白质。蛋白质摄入不足,淋巴细胞数量会减少,吞噬细胞杀菌力减弱,病毒更易突破黏膜。要给身体补充蛋白质,可通过日常饮食摄入肉类、鸡蛋、奶类、豆制品等优质蛋白质来补充。健康儿童无需额外摄入蛋白粉等营养制剂,长期过量摄入蛋白质反而会加重肝肾负担,抑制免疫功能。食欲差、消瘦的儿童应在临床营养师的指导下调整饮食结构,也可通过特殊医学用途配方食品弥补膳食不足。

★脂肪——免疫平衡大师

脂肪并非一无是处,其在流感预防方面的作用包括增强免疫功能、抑制炎症反应,以及直接抗病毒。消瘦儿童应增加健康脂肪的摄入,可通过增加烹调用油、提高食物的热量密度等方式促进体重增加。肥胖儿童需要在降低总热量摄入的同时控制脂肪摄入,但也应该保障必需脂肪酸

和对免疫有助力的脂肪摄入,如 α -亚麻酸、亚油酸、DHA等,来源于亚麻籽油、核桃、菜籽油、玉米油、深海鱼等。不建议吃含氢化植物油(人造黄油)的面包、烘焙糕点、饼干、油炸食品和奶茶等,它们会促进慢性炎症和细胞功能紊乱,影响免疫功能。

★维生素——认准“三剑客”

《中国儿童维生素A、维生素D临床应用专家共识(2024)》指出,儿童维生素A和维生素D的水平与反复呼吸道感染的发生密切相关。

维生素A通过维持皮肤和黏膜的完整性、参与免疫细胞的调节,促进淋巴细胞增殖、分化以及抗体产生等方式增强抵抗力。维生素A含量丰富的动物性食物包括肉类(动物肝脏)、蛋类、奶类;植物性食物包括胡萝卜、小白菜、油菜、红心红薯、南瓜等。维生素A缺乏者应及时补充,但要注意,维生素A过量反而会加重急性呼吸道感染风险。维生素A的营养状况判定通常要参考血清维生素A(视黄醇)浓度。血清维生素A浓度低于0.7微摩尔/升为缺乏;0.7~1.05微摩尔/升为边缘缺乏;1.05微摩尔/升以上为正常。一旦确诊维生素A缺乏,无论临床症状严重与否,均应及时进行专业的补充治疗。

几乎所有免疫细胞均受维生素D的免疫调节,儿童和青少年更应该注意维生素D的补充。富含维生素D的食物种类有限,如海鱼、动物肝脏、蛋黄、强化维生素D的配方奶粉等。增加日照是预防维生素D缺乏不足的经济有效的方法。通常情况下,春、夏、秋三季,11时至15时,将面部和双上臂暴露于阳光下5~30分钟,每周3次即可达到预防效果。

维生素C具有抗氧化、增强干扰素抗病毒应答的作用,但尚未有足够的证据表明它可以预防流感,临床一般仅作为辅助治疗。不建议儿童长期超量服用维生素C,或通过鲜榨果汁补充维生素C。

★微量元素——“精准狙击”病毒

硒是谷胱甘肽过氧化物酶的核心,能清除流感病毒诱导的活性氧,阻断病毒核蛋白核质转运,降低复制效率。锌可抑制RNA聚合酶活性,参与呼吸道黏膜修复并调节T细胞功能。锌可以从贝类、瘦肉、坚果中获取,而硒可以通过坚果、全谷物来补充。日常均衡饮食一般可以达到推荐摄入量,无需使用高剂量补充剂。

发热后没胃口该怎么吃?

流感急性期,常伴有高热、咽痛、恶心、腹泻等症状,此时患者大多胃口不佳,饮食优选温热、润滑、

易消化、能量密度高的流质或半流质食物,如米粥、蛋羹、豆腐脑、酸奶、低乳糖奶等,避免高温饮品,以及油炸、粗纤维食物。

流感恢复期,患者的食欲和消化功能也在慢慢恢复,宜采用少食多餐的方式逐步过渡。可以从“稠粥+碎菜+肉末”开始,逐渐过渡到“软饭+小块蔬菜+小块肉”,最后再回归普通饮食。

当减重遇上流感预防

很多家长关心,肥胖患儿为了预防流感还要继续减重吗?除了遵循原有专业的减重食谱外,建议肥胖患儿在开放、人员密度低的空间,规律适度进行运动减重,以增强免疫力。但要避免过度运动,以防暂时性抑制免疫系统功能,增加感染风险。

总之,没有单一“超级食物”能挡住流感,均衡、合理地搭配天然食物才是关键。我们平时应做到“饮食有律,作息有序,体重有衡,观念有正”,将肉、蛋、奶、豆、蔬菜、坚果、全谷物均衡分配到一日三餐中,才是正确的饮食管理策略。(来源:健康报)

格尔木市卫生健康委员会 宣

格尔木市劳动人事争议仲裁委员会公告

格尔木水悦汤泉洗浴会所(个体工商户)、乔吉拉什加:

本委受理申请人王祥强诉你公司及经营者乔吉拉什加劳动报酬纠纷一案,现已审理终结。现依法向你公司及经营者乔吉拉什加公告送达格劳人仲案字(2026)第17号仲裁裁决书,裁决结果如下:一、被申请人支付申请人劳动报酬24000元;二、申请人关于“本案仲裁费用由被申请人承担”的主张,不予处理。自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书,逾期则视为送达。本裁

决为终局裁决。一方当事人不履行本裁决,另一方当事人可向人民法院申请强制执行,劳动者对本裁决不服的,可以自收到仲裁裁决书之日起十五日内向人民法院提起起诉;用人单位有证据证明该裁决存在《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条所列情形之一的可以自收到仲裁裁决书之日起三十日向劳动人事争议仲裁委员会所在地的中级人民法院申请撤销裁决。

格尔木市劳动人事争议仲裁委员会
2025年12月9日

遗失声明

格尔木垣龙商贸有限公司法人章(张亚楠)不慎遗失,声明作废。
2025年12月12日

遗失声明

格尔木马乙布货物运输部公章不慎遗失,声明作废。
2025年12月12日

遗失声明

格尔木市柴达木中路3号3楼3单元342室范诚门牌证(证号:100115)不慎遗失,声明作废。
2025年12月12日

遗失声明

格尔木旺达商行开户许可证(核准号:J8591000158403,编号:8510-00036770,开户行:中国建设银行股份有限公司格尔木市分行黄河路分理处,账号:63001413602050002241)不慎遗失,声明作废。
2025年12月12日

WEN MING

文明

WEN MING LV YOU

旅游

每个人都是一道
亮丽的风景线

你的笑容 也是风景

格尔木市融媒体中心 宣