近日，越来越多新冠肺炎患者康复出院。他们在患病期间，与致病因素（包括病毒、细菌等）斗争过程中，身体各方面损耗很大，免疫力还比较低。

为提高病愈者的肌体免疫力，国家卫健委制定并发布了《新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导》（简称《营养指导》）。该《营养指导》不但针对普通型或康复期患者、重症患者，还对一线工作者和一般人群，提出了营养素和食物摄入量上的指导建议。

本版特邀请北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生等围绕《营养指导》，详解增强免疫力之道。

——编者

近日，为保障『抗疫』期间的临床供血需求，重庆市璧山区中心血库发起『热血战「疫」志愿者在行动』公益活动。 刘新吾 胡悦建摄

健康直通车 第9站

提高免疫是上医 均衡营养是基础

马冠生 周明珠

免疫力与多因素有关 营养起至关重要作用

人体的营养状况直接与免疫力相关，免疫力是人体自身的防御系统，简单理解就是人体识别和排除“异己”的生理功能。如果致病微生物侵袭人们，人的身体能够识别并且杀灭它们。

影响人体免疫力的因素有很多，包括遗传因素、精神因素、年龄、睡眠、运动、膳食营养等，其中，营养因素至关重要。良好的营养状况可以让人的免疫系统发挥良好的功能状态，能更好地抵御细菌、病毒的侵袭，降低发病风险并改善疾病预后。营养不良会导致肌体免疫系统功能受损，对病原体的抵抗力下降，从而增加感染发生和发展的风险，而且感染后不易恢复。

通过新闻可以发现，现在每天的新冠肺炎重症患者增速在减少，治愈患者越来越多。他们中大都经过了营养治疗或干预。如2月9日，山东新冠肺炎治愈出院的王先生，专门提到医生为其量身定做了提升免疫力的营养餐。2月11日，西宁市治愈出院的两位患者，在治疗期间，获得了医院专门的饮食照料，以提高免疫力。

饮食摄入宜多样 搭配膳食要平衡

需要摄入充足的能量、优质蛋白质、必需脂肪酸、维生素和矿物质，增强抵抗力，保证患者正常生活和康复需要。食物多样性是平衡膳食模式的基本原则。每类人群在营养摄入上的整体原则相同，其核心是——合理搭配膳食。而康复期患者，在日常膳食中应该注意以下几点：

合理搭配食物，保证充足能量：每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。每天能量要充足，粗细搭配，包括大米、小麦、玉米、荞麦、红薯等。总脂肪供能比达到膳食总能量的25%-30%。

每天吃新鲜果蔬：餐餐有蔬菜，蔬菜每天500克以上，深色蔬菜应占一半。每天保证摄入200-350克新鲜水果。

保证优质蛋白质的摄入：瘦肉、奶制品、鱼、虾、蛋、豆制品等食物中含有丰富的优质蛋白质，每天吃150-200克。保证每天1个鸡蛋，300克的奶及奶制品，酸奶能提供肠道益生菌，可以每天喝。

清淡口味为主：成人每天食盐不超过6克，每天烹调油25-30克，使用多种烹调植物油，如大豆油、花生油、芝麻油、橄榄油等，以增加必需脂肪酸的摄入，特别是单不饱和脂肪酸的植物油。控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50克，最好控制在25克以下。

保证充足饮水量：每天1500-2000毫升，少量多次、有效饮水；建议首选白开水、淡茶水。饭前饭后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错的选择。

为了不同地区居民在日常生活中更好地落实以上膳食指导建议，依据《营养指导》，结合地区的饮食习惯，以南北两个食谱为例，以帮助大家在日常生活中进行实践。

南方版：

早餐：鱼片粥：大米30克，鱼片20克。小笼包：2个（面粉25克、猪肉15克、白菜50克）。水煮蛋：1个（60克）

加餐：酸奶：一袋 250毫升

午餐：红薯米饭：大米50克，红薯50克。

西芹炒蘑菇：西芹100克，蘑菇50克，红椒1个。

做法：蘑菇切片，西芹切段，红椒切片；起油锅，爆香姜蒜，将蘑菇下锅煸炒；蘑菇炒软后，将其它材料下锅一起炒至西芹断青，下盐调味即可。

清蒸海鱼：海鱼70克

做法：海鱼洗净后放蒜瓣、姜于鱼肚里，锅烧开水后把鱼放入隔水蒸10分钟，撒上葱丝和姜丝，浇适量生抽，再浇上热油即可。

加餐：柑橘：1个（100克），山核桃：10克。

晚餐：杂粮饭：大米50克、杂豆50克。

小炒肉：柿子椒150克，瘦猪肉50克。

做法：猪肉切薄片、柿子椒切块，油入锅，放入姜蒜末和少许洋葱炒香；下肉炒至变色后，下柿子椒；翻炒至熟后加盐调味即可出锅。

菠菜猪肝汤：菠菜150克，猪肝25克。

做法：将猪肝洗净切薄片，用干淀粉浆渍；将菠菜洗净切成段；锅中水适量烧开后猪肝分片下锅，加入少许酱油、精盐，等锅中汤开时，再加入菠菜，等汤再开时，加上适量味精、麻油即成。

加餐：草莓：150克

北方版：

早餐：豆腐脑：嫩豆花100克，加生抽、榨菜、香菜和葱花等食用。

玉米棒子：带棒心200克

水煮蛋：1个（60克）

加餐：酸奶1袋：250毫升。

午餐：主食：馒头1个（50克），蒸土豆50克。

炒胡萝卜青豆角粒：红萝卜50克，青豆角100克。

做法：豆角、胡萝卜洗净切粒，热锅倒油，倒入蒜蓉炒香，倒进豆角和胡萝卜丁，大火快速翻炒至熟，加调料翻炒均匀即可出锅。

鱼片菜心汤：鲩鱼75克，菜心100克。

做法：鲩鱼切片，加入姜丝，生油，盐调味；锅加入适量水烧开，加入菜心，适量生抽，煲5分钟；加入鱼片，2分钟后加盐调味即可。

加餐：开心果：10克，猕猴桃：1个。

晚餐：花卷：1个（50克）。

疙瘩汤：西红柿100克，鸡蛋1个，面粉50克。

做法：西红柿切块，起锅热油后下蒜爆香，倒入西红柿翻炒出汤汁，炒到西红柿不成块状后加入适量清水；面粉于容器内边加水边快速搅拌成小絮状；锅中水沸后调小火，倒入搅好的面絮，加调料；鸡蛋尖头磕开小口，让锅在沸腾状态下，慢慢把蛋液流进去成絮状；2分钟后加入葱花、两滴香油即可出锅。

熘肝尖：猪肝75克，红椒2个，黄瓜50克，胡萝卜50克。

做法：猪肝、红椒、黄瓜、胡萝卜洗净切片，猪肝用料酒、盐腌制20分钟；取一个小碗加入生抽，老抽，料酒，糖，白胡椒粉，水淀粉拌均匀成为料汁备用；炒锅放油加热爆香葱姜，放入猪肝煸炒至变色盛出；原锅洗净放入红椒、黄瓜、胡萝卜炒熟，再倒入猪肝翻炒；放入调好的料汁翻炒均匀即可。

加餐：橙子：1个

康复期患者还应该注意：食欲较差者、老年人及慢性病患者，可以少食多餐，通过营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂，适量补充蛋白质、B族维生素、维生素A、C、D以及多种矿物质。不喜欢吃肉的人可以蛋、奶、豆制品作为优质蛋白质的来源，必要时，可以吃适量的蛋白粉。

保证充足的睡眠和适量的身体活动。充足的睡眠有助于康复，根据自己的情况适度进行力所能及的身体活动，条件允许下晒晒太阳。保持积极乐观的心态，笑口常开。

适度献血不伤身 营养补充须跟上

大部分新冠肺炎患者经过康复治疗后，身体内会产生特异性抗体，可杀灭和清除病毒。目前，在缺乏疫苗和特效治疗药物的情况下，由康复者捐献的含高效价新冠病毒特异性抗体的血浆，经过病毒灭活处理，并对抗新冠病毒中和抗体、多重病原微生物检测后制备而成的新冠特免血浆制品来治疗新冠病毒感染是最为有效的方法，可大幅降低危重患者病死率。

健康成年人体内血液含量约为体重的7%-8%，在神经和体液调节下，体内血液量保持一个相对稳定的水平。如果单次失血量不超过体内血液总量的10%，机体可以通过神经和体液调节得到恢复。无偿献血每次献血为200毫升，约占体内血液总量的5%，因此不会导致机能和健康受损，献血后注意休息并通过饮食调养很快就可以恢复。

血液是一种结缔组织，由血浆和血细胞组成。血浆是一种淡黄色液体，主要成分为水和溶质血浆蛋白。血细胞也称血球，主要由红细胞、白细胞和血小板组成。

献血后，循环血量减少、动脉血压降低，会依次引起交感神经系统、血管、肾素的自我调节。交感神经系统兴奋，促进循环血量的补充。因此，献血后需要及时补充营养；其次，血管自我收缩，从而回升动脉血压；最后，心交感神经和交感缩血管神经活动加强，刺激肾素分泌，收缩心肌使动脉血压回升，最终使血浆恢复。

献血后，血细胞数量下降，引起红细胞、白细胞和血小板的自我调节。首先，红细胞下降，促使骨髓造血机制增强，机体红细胞不断增多，一般一周左右即可实现红细胞的自我恢复；其次白细胞和血小板含量降低，但由于其在体内更新速度较快，因此献血对其影响较小，通常几天内即可实现白细胞和血小板的自我恢复。

虽然献血并不会损伤身体机能和健康，但体内血液部分流失，仍应及时补充营养，促进机体自我调节，加速身体康复。

首先，增加优质蛋白质的摄入。蛋白质是血红蛋白的基本成分，也是构成人体组织的重要物质。献血后应适量增加蛋白质的摄入量，每天摄入110克左右蛋白质。选择富含优质蛋白质的食物，包括牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等。

其次，注意含铁丰富食物的摄入。铁不仅是血红蛋白的重要组成成分，也是维持机体代谢的必需微量元素，同时是增强机体造血机制的重要原料。献血后应当加强铁的补充。选择含血红素铁含量丰富的食物，包括猪肝、鸭肝、鹅肝、鸡肝等，鸭血、鸡血等。

第三，注意维生素C的充足摄入。维生素C能够促进食物中铁的吸收，适当增加新鲜蔬菜、水果的摄入量，如青椒、番茄、橙子等。

第四，注意叶酸和维生素B12的充足摄入。叶酸和维生素B12虽然不是构成红细胞的成分，但红细胞的成熟和发育及血浆的形成都离不开它。献血后机体应当适量增加富含叶酸和维生素B12的新鲜水果、蔬菜、动物肝肾、奶及奶制品等食物的摄入量。

献血后应按需进补，不可暴饮暴食。此外，应注意休息，促进机体恢复。

出院·清零

近日，河北省廊坊市第三人民医院又有2例新冠肺炎患者符合治愈标准出院。至此，该院收治的30例新冠肺炎确诊病例全部治愈出院，治愈率100%。

图为医护人员与最后一位治愈出院的患者合影。

张 伟摄

“三位一体呼吸操”视频出炉

近日，中国康复医学会呼吸康复专业委员会、中华医学会物理医学与康复专委会心肺康复学组，共同编写了《2019新型冠状病毒肺炎呼吸康复指导意见》并发布了相关视频。旨在便于新型冠状病毒肺炎患者和一线医护人员更快捷、更安全地获取科学的呼吸康复方案。

中国康复医学会会长方国恩表示：“科学的康复指导对于患者身心康复恢复具有重要意义，希望为患者身心康复提供切实帮助。”

新型冠状病毒肺炎患者虽然需要注意休息，但是，休息不等于绝对卧床不动。中国康复医学会呼吸康复专业委员会副主任委员赵红梅教授说：“对于轻症新型冠状病毒肺炎患者，除了休息、配合常规治疗和观察，不需要完全卧床。因为完全卧床1天的肌力和容量会下降2%，卧床对呼吸、心血管、消化、代谢、泌尿和神经系统都会有损害。适当运动，一定程度上可以预防身心机能的衰弱及血栓的发生，促进全身炎症反应的恢复。”

据了解，《轻症新型冠状病毒肺炎呼吸康复指导》视频整套有卧位、坐位和立位三种体位，也称之为“三位一体呼吸操”，每个呼吸操大约8-15分钟，体力好的患者可以整套完成，体力弱的患者只选卧位即可。（王小杰）