

发烧后该不该吃“高蛋白”？

答案和你想的真不一样

发烧时,有些人可能会听到这样的建议:少吃肉蛋奶等高蛋白食物,会加重发烧;可另一方面,能量和营养不足,自愈力会下降,康复也变得缓慢。

《生命时报》综合多位专家观点,告诉你发烧时如何健康饮食。

发烧后该不该吃“高蛋白”？

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红发文表示,发烧病人吃高蛋白食物可能会有以下“副作用”:

1. 蛋白质食物吃多了可能导致身体散热增加,炎症反应上升,影响疾病康复。比如有些孩子吃了牛羊肉后,发炎情况会变严重。

2. 高烧时病人食欲不振,消化吸收能力下降。相比于柔软的淀粉类食物,大块牛肉、整煮鸡蛋等食物消化难度大。

3. 发烧时不仅身体消化吸收能力下降,肠道也可能有炎症,屏障功能下降,微生物平衡紊乱。一些没有消化的产物进入体内,可能会导致不良反应。

但范志红表示,从另一方面来说,和病毒、支原体、细菌持续开战,也是一件非常消耗营养的事情。发烧时,身体处于高代谢状态中,蛋白质分解加速。此时如果没有营养支持,身体就只能分解肌肉和脂肪,消耗营养储备。那些原本肌肉薄弱、营养储备少的人,康复过程就会更加艰难。

如果连着两三天甚至更久吃不下东西,只喝点汤水,或者虽然也吃饭,但吃得太多,就会妨碍到疾病的康复。

发烧如何健康吃蛋白质？

北京协和医院临床营养科主任于康表示,发烧后摄入易消化、清淡的流食或半流食,但同时不应拒绝含有一定量的优质蛋白,像蛋羹、酸奶、较易于消化的瘦肉,或是清蒸鱼、虾肉等。蛋白质的摄入量要有一个循序渐进、逐步增量的过程。

范志红建议,在食欲不振时,可以先吃些蛋花或蛋羹,肉可以切碎吃等。如果实在不想吃肉,可以先喝去油的肉汤,然后尝试把炖软切碎的肉加入到粥里、汤面里。鸡蛋可以先做成细碎的蛋花汤,再做成蛋羹。按病人的食欲,从少到多,慢慢增加蛋白质食物,逐渐增加品种。

中国疾病预防控制中心营养所研究员周莹推荐几种优质蛋白质食物:

禽肉
蛋白质含量20%左右,鸡肉和鹌鹑肉的蛋白质含量为16%~23%,鸭肉蛋白质含量为18%左

右。禽肉所含必需氨基酸种类齐全,数量充足,比例适当,是人体获取优质蛋白质的重要途径之一。

鱼肉
蛋白质含量一般为15%~22%,含有人体必需的各种氨基酸,相比较畜禽肉,更容易消化,鱼肉中还含有一定数量的维生素和矿物质。

蛋类
鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋是常见的蛋类食品。其中,鸡蛋蛋白质与人体氨基酸模式最接近,是物美价廉的优质蛋白质食物,水煮蛋的消化利用率更好。

豆类及豆制品
以大豆含量最高,大豆蛋白质含量高达35%~40%,是优质蛋白质。

牛奶及其制品
营养成分齐全,组成比例适宜,易消化吸收。牛奶中的蛋白质含量平均为3%,消化率高达90%以上,其必需氨基酸比例也符合人体需要。

此外,范志红提醒,主食要尽可能多吃点。主食是能量的主要来源。不吃够主食的话,即便蛋白质吃够了,也都当成热量浪费了,不会真正补到身体上。

除了蛋白质 还要补充这些营养素

发烧后,一些营养素更容易流失,尤其需要摄入以下几种:

钾
食欲不振加上发烧大量出汗,容易丢失钾、钠等元素,严重时可导致电解质紊乱,这也是为什么有些人需要在发烧后喝电解质水。

钾几乎存在于所有天然食品中,大部分蔬菜和各种水果、薯类、豆类均为高钾食品。因此,将主食的一部分换成薯类和豆类,并多吃蔬菜和水果,可以有效提高膳食中钾的摄入量。

维生素
发热期间,要多补充维生素C含量高的新鲜水果和蔬菜,发挥其抗炎和抗氧化的作用。据统计,人体所需的维生素C有90%以上来自水果蔬菜。叶菜类维生素C含量比根茎类高,深绿色颜色蔬菜维生素C含量较浅色蔬菜高,酸味水果比无酸味水果含量高。

含量较丰富的蔬菜有辣椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等。含量丰富的水果有:柑橘、柠檬、柚子、猕猴桃等。

(来源:《生命时报》)

饮料里到底有多少糖？ 远离含糖饮料 保护免疫力

■ 记者 吴会雄 通讯员 张丽岩

大家都知道吃太多的糖会影响免疫力和抵抗力,《中国居民膳食指南2022》建议大家控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。特邀上海市第八人民医院营养科营养师张丽岩和大家一起讨论下饮料里的糖。

什么是含糖饮料?含糖饮料指的是在制作饮料的过程中人工添加糖,且含糖量在5%以

上的饮料。我国国家标准《预包装食品营养标签通则》(GB28050—2011)规定,含糖量 $\leq 5\text{g}/100\text{g}$ 的饮料属于低糖饮料;含糖量 $\leq 0.5\text{g}/100\text{g}$ 的饮料,可称为无糖饮料;中国营养学会团标规定 $\geq 11.5\text{g}/100\text{g}$ 为高糖饮料。

无论是大朋友还是小朋友都喜欢喝饮料,所以一定要关注饮料标签里的含糖量。一瓶

可乐的标签上,含糖量显示10.6g/100ml,如果这是500ml一瓶的规格,那么一瓶饮料里就有53g糖。

如果1颗方糖重5g的话,此瓶饮料里就含有10颗方糖,这10颗方糖如果放在我们面前,任谁都吃不下,但是如果换作是饮料,一饮而尽还是不难的。

有的人说,我都是喝无糖、

代糖的饮料。“这是另外一个大的话题,如果有时间和精力去钻研这些无糖、代糖的安全性、可靠性,不如就直接喝水或者淡茶了,肯定会收获满满的健康和平安。”张丽岩表示。

最后科普一下饮水量,女生每天饮水量1500ml,男生1700ml,或者是按照30ml/kg的标准来饮水。建议大家都远离饮料,远离添加糖,保护自身抵抗力和免疫力。

营养成分表			可乐标签
项目	每100毫升	营养素参考值%	
能量	180千焦	2%	
蛋白质	0克	0%	
脂肪	0克	0%	
碳水化合物	10.6克	4%	
糖	10.6克		
钠	12毫克	1%	