

均衡膳食 “吃”出免疫力

总感到疲倦、反复感冒、口腔溃疡、慢性腹泻、体重不明原因下降、伤口久不愈合……这些健康问题或是免疫力下降导致的。不少市民认为“进补”就可以提升免疫力,对此,福建医科大学附属第二医院临床营养科主任柯智元表示,均衡饮食,维持身体营养的动态平衡,才是提升免疫力的核心。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

多重因素决定免疫力

柯智元介绍,免疫系统是全天守护人体的防御系统,可以抵抗外来细菌、病毒、真菌、寄生虫。免疫力的形成由先天遗传、后天接触微生物、疫苗接种、营养、睡眠、运动、年龄、慢性病、药物使用等多重因素共同决定。

免疫力下降时,可能会出现反复感冒、感冒时间持续很久,伴随鼻炎、支气管炎、皮肤感染等。免疫力低的人发生感染时,要很久才能治愈,或者要反复使用抗生素治疗。身高、体重不在理想范围内的小朋友,也有可能是免疫力出现了问题。

如果仅仅是偶尔出现疲倦、口腔溃疡,不一定和免疫力相关,也可能是睡眠不足、压力大等原因造成的。不能仅仅凭借以上症状,就认定是免疫力下降,要根据检验检查结果以及营养状况综合判断。此外,接受化疗、放疗或者是器官移植的患者,长期需要使用激素或者是免疫抑制剂等,尤其要防治免疫力下降。



均衡饮食是提升免疫力的核心



无糖酸奶可抑制肠道有害菌繁殖



海鲜富含碘元素



深海鱼类富含Omega-3脂肪酸



绿色、红色、橘色、黄色蔬菜都含有胡萝卜素

饮食误区 暗藏免疫隐患

柯智元表示,临床观察发现,绝大多数免疫力低下者,问题根源不在于营养补充不足,而是饮食结构失衡、进食习惯错误、食材选择不当,持续消耗了免疫细胞活性。

如今,不少人为了管理身材,过度节食减重,长期主食摄入不足、肉蛋奶匮乏,单一饮食,会导致维生素、锌、硒、铁等微量营养素缺乏,让人体识别和抵御细菌、病毒的能力大幅降低。

许多老年人日常三餐以白粥、清汤为主,缺乏鸡鸭鱼肉、鸡蛋、豆制品摄入,导致优质蛋白摄入严重不足。蛋白质正是修复黏膜、生成免疫细胞、合成抗体的核心原料,长期摄入不足会导致免疫力低下,还会加速肌肉流失。还有一些老年人少吃深颜色的蔬菜,缺失了微量营养素,也会大大降低免疫机能。

一些人为了快速提升免疫力,长期大量服用维生素C、维生素D制剂以及保健品。实际上,过量摄入微量营养素会干扰其他物质吸收,部分营养素可能还会与日常服用的慢性病药物产生相互作用,打破体内营养平衡,反而增加身体代谢负担。

此外,烧烤、腌制加工肉制品、酒类所含的刺激性物质会持续诱发全身低度炎症,免疫细胞被迫持续对抗体内炎症物质,致使其在面对外来病毒、细菌时防御力量不足。长期摄入奶茶、甜食、含糖饮料等高糖食物,会诱发糖尿病等慢性疾病,慢性病会破坏免疫稳态。

本身免疫力低下的人如果有生食习惯,也会大幅提升感染风险。生鱼片、未彻底灭菌的鲜奶、未洗净的蔬菜,都携带大量微生物,正常人的免疫系统可抵御少量致病菌,但免疫力偏弱的人防御能力不足,生食极易损耗身体机能。因此,免疫力不佳者所食用的所有肉类、蛋类都要彻底煮熟,生食蔬菜应充分浸泡、清洗,减少外源感染冲击。

科学膳食搭建免疫营养体系

提升免疫力的核心并非依赖名贵滋补品,而是长期多样化、均衡化摄取天然食材,补足免疫细胞合成所需的能量、优质蛋白、维生素、矿物质、膳食纤维,同时维护肠道菌群健康,才能稳定维持免疫平衡。

充足的粗细主食搭配,可保障免疫基础能量供给。全谷物、薯类能提供基础热量,是免疫细胞运转的能量来源。糙米、燕麦、红豆、绿豆、地瓜、马铃薯等粗粮富含膳食纤维,能持续滋养肠道有益菌群。应避免长期单一食用精制米面,为全身防御系统提供持续能量支撑。

优质蛋白是免疫细胞、抗体、组织修复的核心原料,每餐必须足量摄入,可以交替轮换食用。以成人为例,建议鱼虾贝等水产、猪牛羊鸡鸭等禽畜肉的摄入量每日总和为120克到200克,两者约各占一半;蛋类,不弃蛋黄,每日1个或每周300克到350克;奶类及制品,每日可摄入300克到500克;大豆及坚果,每日摄入25克到35克,其中大豆建议每日摄入15克至25克,搭配一小把坚果。

多样化深色蔬果能补足抗氧化维生素,其中的维生素A、维生素B、维生素C、维生素E是免疫调节关键微量营养素。维生素A的来源包含鱼肝油、肝脏、蛋黄、乳制品、胡萝卜、南瓜、地瓜、木

瓜、芒果、柑橘等;维生素B主要存在于未精制谷类、瘦肉、内脏、牛奶及奶制品、坚果、小麦胚芽、酵母、豆类、鱼类、燕麦等;奇异果、柑橘、西红柿、番石榴、草莓、菠萝、绿叶蔬菜、甜椒、马铃薯等富含维生素C;植物油、坚果、深绿蔬菜则富含维生素E,可协同抗氧化,减少免疫细胞氧化损伤。此外,成人每日维生素D的推荐摄入量为400IU至800IU,应优先通过晒太阳和摄入高脂海鱼获取,不足时再服用补充剂。

锌、硒、铁、镁、钙等微量元素可协同调节免疫活性。牛肉、猪肉、海鲜、坚果、蛋类、奶酪中的锌含量丰富;硒元素则集中存在于蛋类、海鲜、毛豆、瘦肉中;小鱼干、虾皮、苋菜、豆制品富含钙、镁营养素。深海鱼类富含Omega-3脂肪酸,可抑制体内过度炎症反应,避免免疫细胞误伤自身正常组织,鲑鱼、三文鱼、金枪鱼、鳕鱼均为优选食材。

柯智元特别提醒,肠道健康是易被忽略的免疫核心,人体绝大多数免疫细胞分布于肠道,肠道菌群平衡直接决定整体免疫力。粗粮、蔬菜中的膳食纤维,可以作为有益菌的营养底物;无糖酸奶、发酵豆制品可抑制肠道有害菌繁殖;适当的服用益生菌可以对肠道起到健康维护作用。

免疫力食谱因人而异

不同年龄、身体状态人群免疫基础、消化能力、营养需求存在明显差异,需结合生理特点选择膳食,兼顾免疫力提升与身体健康。针对不同人群,柯智元给出了不同的指导建议。

儿童重点保障生长发育。日常三餐应定时定量,均衡饮食,杜绝挑食、偏食,每日保证蛋奶、瘦肉、蔬果、杂粮均衡摄取,定期筛查是否缺乏维生素D、铁、锌。禁止自行大剂量给儿童服用免疫类保健品,过量补充微量元素会干扰正常发育。保持充足睡眠配合规律户外活动,保障日晒促进维生素D合成,有利于稳定儿童免疫功能。

成年人要改善不良生活习惯。上班族普遍存在睡眠不足、久坐不动、长期吃外卖、嗜甜饮酒等问题,多重因素持续影响免疫力。饮食上,要坚持每餐粗细主食搭配,足量优质蛋白供给,充足蔬菜摄入,戒掉含糖饮料、夜宵、酒类。每日保证6小时至8小时睡眠,深睡眠阶段是人体免疫修复、重置的关键周期;每周开展规律体能运动,适度运动可以调节免疫细胞活性。

老年人应少量多餐,避免单一饮食。随着年龄增长,消化咀嚼功能下降,老年人免疫力自然衰退、肌肉流失加快,每天更要有优质蛋白摄入。可以在三餐基础上,适当加餐形成少食多餐模式,即使单次进食量降低,全天营养摄入量也可以达标。在肝肾功能允许的前提下,保证蛋白质供给,日常搭配轻度抗阻运动,可以延缓肌肉流失。

慢性病、放疗、化疗及长期服用激素的人群,应在医生指导下开展个性化膳食管理。糖尿病、肾病、肿瘤患者免疫基础薄弱,疾病本身会持续破坏免疫平衡。因此,饮食首要原则是稳定病情,并在此基础上补充能量与蛋白质,膳食配比应结合肝肾功能指标进行调整。接受化疗、免疫治疗的患者应严格禁食生食。同时,注意错开服用药物与营养补充剂的时间,避免营养素和药物发生相互作用,导致药效降低、干扰免疫调节。所有慢性病患者切勿自行服用高剂量免疫保健品,营养干预方案要以临床专业指导为准。



学着做药膳

乌梅粥

主要材料:乌梅10克至15克,粳米60克,冰糖适量。

制作方法:先将乌梅洗净,拍碎,煎取浓汁后去渣。再放入粳米煮粥,粥熟后加冰糖少许,稍煮即可。空腹温服,早、晚各1次。

乌梅味酸性平,归肝、脾、肺、大肠经,生津液、止烦渴;粳米甘平,补脾,益五脏,壮气力,止泻痢;冰糖平和、滋补,与乌梅同用,涩而兼补,不仅可以增强乌梅敛肺涩肠的作用,更可以“酸甘化阴”,提升乌梅生津止渴的效果。三味合用,既能补脾益肺而治久泻、久痢、久咳,又能生津止渴而治消渴。

乌梅粥可涩肠止泻,敛肺止咳,生津止渴,适用于肠虚不固证、肺气不固证,可用于辅助治疗泻痢不止、倦怠食少、久咳不止、咳甚则气喘汗出。该药膳还能缓解消渴、暑热汗出、口渴多饮等问题。需要注意的是,凡外感咳嗽、泻痢初起及内有实邪者不宜食用。

乌梅还能与海参、生姜等一起做成药膳,各有功效。

海参乌梅粥。将海参50克、乌梅10克、大枣15个、莲子30克、小米100克同煮,加入姜末、精盐、味精、葱花、黄酒各适量。该药膳可滋养脾胃,适用于气阴两虚型慢性萎缩性胃炎患者。

姜茶乌梅粥。将生姜10克、乌梅10克、绿茶10克、粳米50克、红糖50克,一同煮粥。该药膳可温中散寒止痢,适用于脾胃虚寒、泻痢日久之滑脱不禁者。

(来源:《圣济总录》《中华家庭药膳全书》整理:张君琳)

三伏天吃豇豆 清暑湿补肾胃



食用豇豆,务必煮熟。(CFP)

三伏天湿热蒸腾,很多人受湿气困扰,容易浑身乏力、胃口变差。豇豆,也称长豆角,可清暑利湿、补肾健胃。

豇豆富含优质植物蛋白、氨基酸,是“三高”人群补充蛋白质的理想选择。它含有丰富的B族维生素,能帮助维持神经系统健康,缓解夏季倦怠感;其富含的膳食纤维能促进肠道蠕动,可以改善夏季常见的消化不良和便秘问题,同时有助于延缓餐后血糖上升。

中医认为,豇豆味甘、性平,归脾、胃经,有健脾和胃、补肾止带、消暑化湿的作用。针对夏天贪凉导致的脾胃虚弱、食欲不振,豇豆能温和地补益脾胃,增强运化功能。李时珍在《本草纲目》中记载,豇豆“理中益气,补肾健胃,和五脏,调营卫,生精髓”,对肾虚引起的腰膝酸软、白带增多有良好的调理作用。夏季湿气重,人易头重身困,豇豆还能帮助身体化解湿浊,起到清暑利湿的效果。

有些人食用豇豆时需格外谨慎。豇豆中的低聚糖会在肠道发酵产气,有严重胃胀气或功能性消化不良的人,应少吃或不吃豇豆,以免加重不适。肾功能不全者,尤其是少尿或处于无尿期的患者要严格控制钾的摄入,豇豆含钾量较高,这些人在食用豇豆前务必咨询医生。极少数人对豆类蛋白过敏,食用后会出现皮疹、瘙痒等反应,不要吃豇豆。

挑选豇豆,要选色泽嫩绿或浅绿、有光泽的,颜色发黄、有斑点的豇豆偏老。可用手轻捏,豆荚紧实有弹性的较鲜嫩;手感松软或豆粒明显凸出的,说明豆粒过老,口感差;轻轻折一下豆角头部,能轻松折断且声音清脆的豇豆水分足、鲜嫩。要选择粗细均匀、无虫眼、无损伤的豇豆。

生豇豆中含有皂苷和植物血凝素,这两种物质对消化道有强烈刺激性,且能破坏红细胞。如误食未煮熟的豇豆,最快半小时内就会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等中毒症状。烹饪豇豆时,至少煮沸10分钟,或急火加热10分钟以上,确保颜色由鲜绿变暗绿、质地变软、无豆腥味,切勿为了追求脆嫩口感而食用半生不熟的豇豆,以免中毒。一次吃太多豇豆,容易引起腹胀,建议每人每餐食用量控制在100克至150克。

(来源:杭州市中医院公众号 整理:张君琳)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。