

# 给老人孩子的饮食建议,来为免疫力“充电”

老年人机体功能退化,免疫功能减弱,糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的患病率高,是新冠肺炎的易感人群。除了加强自身防护外,保证充足的营养也是保证老年人健康、增强免疫力、减少感染风险、促进康复的基础。那么,疫情之下,老年人群如何合理安排膳食呢?

## 1、平衡膳食,食物多样

食物种类尽可能多样化,注重荤素搭配、粗细搭配,可适当增加全谷物(如燕麦、小米等)、薯类、菌菇等食物的摄入。

## 2、保证充足的蛋白质

每天保证一个蛋,两杯奶(300-400ml)、豆制品50-100克,鱼虾肉类150-200克,增加优质蛋白和钙铁锌硒等营养素摄入,以维护身体功能、增强免疫和修复能力。

## 3、餐餐有蔬菜,天天吃水果

每天新鲜蔬菜300-500克,水果200-300克。多选择菠菜、西兰花、胡萝卜、柑橘类、苹果、猕猴桃等深色蔬菜水果,增加维生素C、胡萝卜素和植物化学物的摄入,提高抗氧化能力和应激能力。

## 4、足量饮水,补充水分

养成主动喝水的习惯,不要感到口渴时才喝水。少量多次饮水,每天至少1200ml。首选温热的白开水,也可以适当饮用淡茶水、果蔬汁等补充水分、保持口腔咽喉黏膜湿润和身体内环境的恒定。

## 5、食物充分加热,煮熟煮透

饮食宜清淡,忌油腻,不吃生冷食物。食物要细软易于咀嚼和消化。采用分餐制就餐,加强餐具消毒,避免交叉感染。

## 6、适当加餐,加强营养支持

高龄和体弱消瘦、存在营养风险的老年人,要加强营养支持,可在三餐基础上加餐2-3次,可选用牛奶、鸡蛋、面包、糕点、水果等。

### 【营养小贴士】

营养不良的老年人,在医生和临床营养师的指导下,可选择适当的营养补充剂加强营养,如维生素

和矿物质制剂、营养强化食品等,以便较全面地补充机体微量营养素,增加能量和蛋白质摄入,有助于调节生理功能和代谢,提高免疫力和抗感染能力。

受新冠肺炎疫情影响,目前全市中小学校、托幼机构还没有复课。宅在家的日子里,孩子们也可以通过均衡膳食、培养良好饮食习惯提高免疫力。

## 2-6岁儿童居家膳食建议

### 1、培养良好饮食习惯

有意识地培养孩子自主进食、规律用餐,养成不挑食不偏食的好习惯。建议实行分餐制,不与孩子共用餐具、饮具,不用嘴巴吹气的方式让食物变冷再喂食。

### 2、食物多样均衡膳食

合理安排儿童每天的饮食,食物多样化,谷类为主,多吃蔬果、奶制品,保证蛋白质摄入。多喝水,每天600-800ml,以白开水为主,少喝含糖饮料。

### 3、必要时使用营养补充剂

对于饮食不佳的儿童,建议选择单一或复合含有补充维生素A、维生素D、维生素C、维生素B1、维生素B2、维生素B6、铁、锌、硒及DHA的营养素补充剂。

## 6岁至不满18岁未成年人居家膳食建议

### 1、三餐规律合理分配

居家期间,作息时间要规律。一日三餐的时间应相对固定。早餐提供的能量应占全天总能量的25%-30%,午餐占30%-40%,晚餐占

30%-35%为宜。居家期间不应节食,做到不偏食、不暴饮暴食。

### 2、食物多样营养齐全

食物种类多样化,保证营养齐全,要保证每天喝奶300ml或相当量的奶制品,可选鲜奶、酸奶、奶粉或奶酪,以满足骨骼生长需求。

### 3、少吃零食足量饮水

合理选择卫生、营养丰富的食物做零食,两餐之间可以吃少量零食,不能用零食代替正餐。居家期间做到足量饮水,6岁-10岁儿童每天喝水800-1000ml,11-17岁儿童每天1100-1400ml,少量多次、足量喝水。不喝或少喝含糖饮料,更不能用饮料代替水。

### 【营养小贴士】

#### 1、注重补充维生素D

居家儿童由于此次疫情影响不便出门,以及冬日照本来较少,无法通过阳光照射获得足量维生素D,尽可能选择富含维生素D的食物,保持骨骼强壮。

海水鱼、菌菇、蛋黄、动物性肝脏是非强化食品中天然维生素D的主要来源,维生素D强化食物,主要包括部分谷物麦片、果汁、婴儿配方食品和奶类食品。必要时,选择维生素D补充剂。

2、补充维生素A保护视力选择富含维生素A的食物,维持正常视觉,防止视力减退。

黄色水果,如柑桔及黄、绿色蔬菜中均含有β胡萝卜素,动物脂肪,如蛋黄、肝脏和鱼肝油中含有丰富的维生素A。

(市卫健委)



# 外出回家,哪些“地方”可能带回病毒?

目前,全国多地逐渐复工,越来越多的人从室内走到室外。有人担心了,外出回家后,身上会不会沾染病毒呢?

**头发:**日常清洁即可。一般情况下,公众外出回家后不需专门洗头或消毒。目前研究显示,病毒对于头发表面,外出到室外或一般的公共场所,头发沾到高浓度并且同时具有活病毒的飞沫可能性非常低,所以保持头发的日常清洁即可。

**口罩:**不要碰口罩外表面,使用过的口罩确实可能携带大量微生物,如病毒、口腔细菌等,可能存在感染风险。大家在摘掉口罩时,有几点注意事项:不要触碰口罩的外表面,因为可能会感染自己;不要触碰口罩的内表面(自己是病人),因为可能会感染别人;不要触碰别人使用过的口罩,因为可能会交叉感染;不要直接放到包里、兜里等处,因为可能存在持续感染风险。对于普通群众,因风险较低,使用过的口罩可以直接丢入垃圾桶。在处理完口罩后,记得认真洗手。

**衣服:**传染病毒几率极低,病毒

通过污染衣物传染人的几率极低。如果不是去过特定的场所,如去医院探视病人或接触过可疑症状的人,不需要对衣服进行专门消毒。另外,酒精喷洒在衣物上,遇到明火、高温、静电,都可能起火。建议不要将酒精喷洒在衣服上。

**双手:**可接触传播,勤洗手。病毒是通过飞沫或者接触传播,飞沫可以沉降到周围的物体表面,或者通过我们的手就有可能沾有病毒。比如,门把手、电梯按钮,可能会受到病毒污染。如果不洗手揉眼睛、抠鼻子,病毒可以通过接触的方式传播。

**手机:**外出使用后需清洁消毒。手机是我们高频接触的物品,确实要加强它的清洁和消毒。建议每次外出回到家后,关闭手机电源,等手机彻底冷却后,蘸取适量的75%酒精擦拭手机。或者使用其他对电子产品没有损害的消毒产品,比如用消毒纸巾擦拭手机表面,并做好手卫生。如果外出时没有使用手机,就不必要对手机表面进行消毒。

**鞋底:**在门口换鞋即可。新型冠

状病毒目前主要还是通过近距离的呼吸道飞沫传播或者接触传播,飞沫沉降到地面之后,就算鞋底有可能沾染到,病毒量也非常少,所以在日常生活中不需要对鞋底进行消毒,保持清洁即可,建议回家之后在门口换鞋。

**私家车:**做好通风换气。开私家车出门时,要做好通风换气,开窗通风时要注意保暖。车里应该常备口罩、手消毒剂或者消毒纸巾等个人防护用品和消毒用品。开车出去,下车去过公共场所又返回车辆后,建议用手消毒剂进行手卫生。如果有可疑症状的人搭乘私家车后要及及时开窗通风,并对可疑症状的人接触的物品表面,比如车门把手、座椅或者方向盘进行消毒。

**地铁/公交车/出租车/网约车:**戴好口罩别乱摸。乘坐地铁、公交、网约车等公共交通工具时,一定要确保口罩覆盖住口、鼻、下颌且口罩周边充分贴合面部。而且必须注意,在车上要拒绝吃东西、喝水等一切摘下口罩的行为。乘坐公共交通工具后,务必认真清洁双手和消毒。一定不要嫌麻烦,洗手时要使用流动水和肥皂或洗手液洗手。(健康时报)



随着“复工之战”打响第一枪,职场精英们带着气势奔回“战场”。上海虹桥英迪格酒店贴心为您奉上安全外卖服务,专业厨师团队制作,每天为您打造不重样的营养美味便当,解决您的用餐问题,让您用餐无忧,幸福感提升!**酒店承诺:**每日体温检测、佩戴口罩手套,彻底清洁消毒、严格规范卫生,高温烹制新鲜食材,专区出菜严谨打包,为您的品质美食保驾护航。关注酒店微信公众号成为粉丝,进入菜单栏,点击“暖心外卖”下单。购买成功后,请提前3小时致电预约:021 3323 3666转6718;预约取餐时间,并且进行扫码核销;取餐时间为周一至周五10:00-19:00。领取地点:上海虹桥英迪格酒店一楼CRAFT餐厅,凭购买后电子券消费取餐。**送餐服务:**距离一公里范围内,且单笔订单消费满RMB88,酒店安排免费配送服务。若不能满足以上条件,需自行安排外卖配送。推广日期:即日起至2020年4月30日。点餐时间:10:00-19:00。**上海虹桥英迪格酒店:**上海市闵行区南虹路188弄43号。