

健康提醒

# “阳”了吃不下怎么办?

请收藏这篇保姆级饮食指导

■张青梅

疫情期间,很多人愈发重视日常饮食。黄桃罐头、电解质水、柠檬在最近备受热捧。

与此同时,大家也有不少疑问:有必要喝电解质水吗?若感染了新冠病毒,到底怎么吃才好?想多吃点,却发烧、没胃口、咽痛,吃不下东西,又该怎么办?

广州市第一人民医院临床营养科主治医师林寒潇为大家提供了一份保姆级饮食指导手册,快收藏用起来!

总体原则:合理饮食,不节食,不挑食;充足睡眠,保持愉快的心情。

新冠病毒目前没有特效药,拼的是自身免疫力。充足的营养对免疫系统的正常运转至关重要。

科学合理的膳食能促进机体的恢复。打个比方,新冠病毒是敌人,你就是战场上的战士,营养好比是你手上的一把利刃。

如何才能拥有一把“助你杀敌”的利刃?林寒潇给大家划了重点。

多喝水,淡茶、菜汤、鱼汤都可以

生病了就要多喝热水。这像是老生常谈,但喝水真的很重要。发热、腹泻的时候,多喝水对调节体温、预防脱水有重要作用;多喝

水能保证呼吸道有充足的水分,促进病原体从肺部的粘液纤毛清除;药物在人体内被良好地吸收、分布、代谢和排泄,人体的正常代谢、促进有毒物质排泄,都需要水。

千万别小看喝水。在发热门诊中,医生接诊过不少因为喝水导致轻度脱水的新冠患者。一问怎么回事,都说生病太难受,连水都不想喝。再三嘱咐,即使生病再难受,也别忘了喝水!

每天要喝多少呢?请记住:是1500毫升~2000毫升。退烧后大量出汗、呕吐、腹泻严重的时候适当多喝一些也可;而且要小口喝、慢慢喝。有心肾等基础疾病等,需要限制水的特殊人群,要遵医嘱喝水。

该喝什么呢?白开水是首选,但对于生病的人来说,可能过于寡淡。淡茶水、菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错的选择。

## 有主食,也得有蛋白质

蛋白质是维持良好免疫力不可或缺的生理基础之一。人体各种免疫细胞都由蛋白质组成,抗体、细胞因子、溶酶体和C反应蛋白等免疫分子,本质上也都是蛋白质。

当人体抵御外来微生物等有害物质入侵时,免疫系统的成分

会被激活并大量消耗。如果不能及时补充蛋白质,机体的抗感染免疫能力就会下降,不利于机体恢复。

然而,很多人因为发热、胃口不好、咽痛等原因,吃不下固体食物,一天三餐都是喝白粥配咸菜就应付过去了。

要知道,这些主食的营养成分只是碳水化合物。光吃主食,远远达不到蛋白质的需求。病程短或许影响不大,一旦战线拉长,不仅是免疫力下降,还会开始消耗掉身体的肌肉,体重蹭蹭地掉。

越是不想吃,吃不下的时候,越要想尽办法吃、努力吃。为了补充蛋白质,你可以:喝奶制品、豆浆,比如酸奶,乳糖不耐受也可以喝,而且含有一定的益生菌,对于维持肠道免疫很有意义。把鸡蛋做成蛋羹或蛋花粥、蛋花汤,鸡蛋是优质蛋白的重要来源。所谓“鸡蛋是发物,生病不能吃”的说法并无科学依据,除非对鸡蛋过敏。做鱼糜、虾滑、肉末等。

总之,想尽办法通过改变食物性状,克服不想吃、吃不下的问题。

**碳水是能量大头,也不可缺少**

科学的饮食均讲究“均衡”。过多摄入蛋白,而忽视主食,并不能加速康复,且会增加肝肾负担。适量的碳水可以给机体提供

能量,提高蛋白质的利用率,起到节约蛋白的作用。

当缺乏碳水这个能量大头时,优质蛋白会首先发挥提供能量的作用,而不是被机体利用合成身体的其他重要组分,如免疫物质等。这样效果就会大打折扣。

此外,碳水化合物相较于蛋白质、脂肪来说比较好消化吸收,

对生病的人来说再合适不过。

同样道理,如果吃不下白米饭,把它煮成粥,做成烂面,粥糊糊糊,直接下肚。可以说的话,最好选择一些全谷物,如燕麦、小米、紫米等。一碗热腾腾的杂粮粥能提供更多的膳食纤维、B族维生素及矿物质。

事实上,在与新冠病毒的这场较量中,蛋白质、碳水化合物和水,都缺一不可。

即使是含量很小的维生素、矿物质等微量营养素,对机体免疫也起着举足轻重的作用。

综上,如果你是无症状感染者,或者症状不重,食欲还行,请参考饮食指导吃好一日三餐就行。

如果你症状比较严重,影响了正常饮食,就要想方设法把各

种营养素吃好、吃全;改变食物性状,尽量把食材切碎切细,煮软煮透,做成半流质或流质。

最简单的做法就是做一碗面,几片肉,加个蛋,切个碎菜,如

番茄鸡蛋面、青菜肉末烩面等,煮馄饨、饺子+青菜也可;或者来碗粥,也是一锅煮,如青菜肉末/虾滑/鱼片粥等。

如果实在吃不下蔬菜水果,你还可以用最后一招:榨成汁。虽然榨汁会丢失一些营养素,但总比你吃不上蔬菜水果强。

它能起到补水、补充矿物质、

维生素及少量膳食纤维的作用。

## 网络上的各种食疗靠谱吗?

不可迷信或夸大任何单一食物的营养功效,包括膳食补充剂;也没有任何一种食物被证明可以治疗新冠。例如,最近备受追捧的黄桃罐头。黄桃罐头确实有可圈可点的地方,虽比不上新鲜黄桃,但也有一定的营养价值。

需要注意的是,黄桃罐头并不能提供“治病”的功效,雪梨罐头、橘子罐头乃至家里的糖水煮水果都可替代。

至于电解质水,出现基本吃不了东西,高热后大量出汗以及出现剧烈腹泻、呕吐的情况,才考虑使用。口服补液盐效果最佳,运动饮料排第二,电解质水在第三位。

希望大家看到这篇文章后,不要一窝蜂购买口服补液盐……还是那句话,不是人人都需要,留给需要的人吧。”林寒潇表示。

本文作者系广州日报记者

健康人物

# 白衣赤子心 健康砥砺行

■金喜英

老吾老,以及人之老;幼吾幼,以及人之幼。“一老一小”两个最柔软的群体牵动着亿万家庭。国控医疗杭州中兴医院院长、上城区道德模范提名奖获得者,九三学社上城区第一支社社员王尉,肩挑起生命周期的两端,用一个医务工作者的温度和厚度守护荧光微光,筑牢民生成底线,助力健康共富。

## 建立“一体化”服务模式

2021年,浙江65岁及以上人口已达926万人,杭州正大踏步迈入深度老龄化城市,养老成为压在每一个家庭身上迫在眉睫需要解决的问题。

立志为医疗事业贡献微光、决心为社会承担起更多责任的王尉,带领他所在的杭州中兴医院医疗团队,以老年病康复为特色项目,潜心深耕,细心呵护,致力于老年人医养康复服务。

医院接收的长期住院医养康复的老人,90%都是失智失能、偏瘫中风、脑卒中等刚需人群。日益强烈的医疗需求、无法估计的看护成本,成倍增长的心理压力,成为压垮这类家庭的三座大山。王尉带领医疗团队提供专业的医疗、贴心的护理、温暖的陪伴、规范的管理和服务,打造共同富裕老年病医疗基本单元,让老年人老有所养、病有所医,解除子女后顾之忧,解决家人燃眉之急,让他们安心将有限的精力投入到无限的生产中去,创造更多社会价值,从容兼顾事业家庭。

## 树立“精细化”服务形象

王尉想老人所急,想病人所急。每周的院长大查房,每天早中晚一次病房巡视,他惦记在心、从不缺席。从身体到心理,从医疗到服务,从饮食到居住,他一遍遍地询问、一丝不苟地检查、力所能及地帮助,精益求精地改进着。

医院有九旬住院老人对王尉及其医疗团队发出这样的感慨:“中兴医院、康复疗养;已达数月、尚称安康。看书学习、回忆联想;诸多亲友、微信交往;家人盼望、陪同观光。九旬老太,尚存世上;容光焕发、随笔备忘;咏曲一首、欢度时光。”寥寥数语,将他和团队对老人的悉心照料书于纸上,溢于言表。

王尉还将医院资源和居民医疗需求相连接。有老人腿脚不好,出门看病十分不便,他得知后主动送医上门,悉心看诊、再三复诊、跑腿送药,不厌其烦。这样让子女省心、老人放心、居民开心的便民服务数不胜数,有力解决了老年人看病难、取药难的问题。

不仅如此,王尉连续7年举办150余场义诊,送医到社区,送健康给老人,先后惠及老年居民上万人次,让共同富裕拼图上这不可或缺的一角沐浴在健康共富的阳光之下,享受着他倾尽全力散发的温暖。

## 提供“普惠性”健康支持

老有所医,幼有所爱。王尉既惦记着需要医养服务的老年人,也牵挂着渴望关爱的少年儿童。他策划“点亮微心愿、实现微梦想”小小医生职业体验活动,让无数孩子在家长的带领下走进医院,乐享亲子时光,寓教于乐中给孩子们的心灵播撒下“健康共富”的小小种子,让其将体验中学到的医学知识运用到生活中去,在生活中能够自我保护、自我救助,成为“小小医生”。

作为浙江工商大学心理专业导师、杭州商学院外聘教授,王尉利用在心理学专业上的优势,先后带领学生两百多人次走进困难家庭,关注问题儿童,给自闭症、多动症儿童家庭提供公益咨询,累计心理咨询8000多小时,助力儿童健康成长。为解决自闭症、多动症等儿童情绪和心理行为问题,他重点打造儿童游戏治疗中心,建立“儿童心理门诊”和“游戏治疗室”,让孩子在专属于自己的现实世界中放松情绪,在游戏中治疗,在治疗中成长。

新冠疫情暴发以来,各种情绪冲击着少年儿童的心理防线,急需专业疏导。王尉放弃休息时间,先后走进杭州天杭教育集团等学校,进行心理科普讲座近50场,用爱与专业抚慰孩子们稚嫩的心灵。

强化一老一小服务,始终镌刻在王尉的心头上,也执着在他的行动上。疫苗接种,他开设老少专场;来院就医,他提供绿色通道;线上直播,他送上健康讲座。

奔跑在健康共富路上,他始终与家国同行,携时代而歌,服务一老一小,筑梦健康共富,力争在上上之城流光溢彩的共富画卷上,添上更多色彩。

育儿百科

# 让小宝宝穿高跟鞋?不行!

■主持人许瑞英

使足骨按高跟鞋的结构来完成发育,脚骨结构易发生畸形,比如脚外翻、扁平足等。

此外,穿着高跟鞋时,小腿的肌肉和膝关节都是处于紧绷状态的,长期穿着会给膝关节带来很大压力,导致X形腿或O形腿。长时间穿高跟鞋还会压迫到孩子的脊柱,导致脊柱变形,对孩子的走坐姿等都有很大的影响。

孩子的行走学习是从爬开始的,爬、立、行三大运动状态反复交替,直到最后掌握稳定的步行姿态和行走技巧。在这个过程中,足部担任了一个极其重要的角色,家长应尽量避免任何不适用的童鞋给足部带来挤压、变形等阻碍足部正常发育的负面影响。尤其是超过5cm的高跟鞋,会改变身体的重力分布,使人重心移向脚趾前部,这种压力可能会影响韧带、肌肉、骨骼、关节、脊柱的健康。

那么,给宝宝选鞋时要注意些什么?当宝宝还不会走路或刚学走路时,应该选薄底稍软的鞋子,有利于宝宝学习站立,掌握走路姿势。对于能跑能跳、关节和韧带正处于发育期的孩子来说,要选择后跟和鞋头有一定硬度的鞋子,保护到孩子的脚踝和脚趾,同时有利于足弓的形成,防止扁平足。选鞋时要依据宝宝的脚形,选择结构合理、脚感舒适的鞋子。

在电商平台上搜索不难发现,除了针对还不会走路的“小宝宝”的布艺高跟鞋,还有一些“公主鞋”“水晶鞋”之类的儿童高跟鞋,看起来是成人高跟鞋的缩小版,有些鞋跟又细又长,跟高超过了5cm。根据商家标注,适用年龄为3-14岁。关键词大多为“走秀鞋”“模特鞋”,从买家评论中可以看到,还是有一些妈妈会买回去给女儿穿。这些鞋子会不会影响脚部骨骼发育?

专家建议,不要给小孩子穿高跟鞋,婴幼儿骨骼发育还没有定型,如果经常穿高跟鞋,一来容易摔跤、扭伤,二来可能会造成足弓、盆骨乃至脊柱等骨骼的发育异常。

专家建议,不要给小孩子穿高跟鞋,婴幼儿骨骼发育还没有定型,如果经常穿高跟鞋,一来容易摔跤、扭伤,二来可能会造成足弓、盆骨乃至脊柱等骨骼的发育异常。

在2岁前,大多数孩子足弓还没有发育,看起来脚是扁平足,这是正常的。两岁后孩子脚部骨骼逐渐变硬,足弓会初步形成,这时候也正是孩子扁平足的多发期,扁平足有先天因素,也有后天因素影响,如穿鞋不当造成的。

7-13岁的孩子脚部的骨骼钙化接近于成熟,足弓会进一步发育成形稳定。过早让骨骼还处在发育期的孩子穿高跟鞋,会

影响脚部骨骼发育。

专家建议,不要给小孩子穿高跟鞋,婴幼儿骨骼发育还没有定型,如果经常穿高跟鞋,一来容易摔跤、扭伤,二来可能会造成足弓、盆骨乃至脊柱等骨骼的发育异常。

在2岁前,大多数孩子足弓还没有发育,看起来脚是扁平足,这是正常的。两岁后孩子脚部骨骼逐渐变硬,足弓会初步形成,这时候也正是孩子扁平足的多发期,扁平足有先天因素,也有后天因素影响,如穿鞋不当造成的。

7-13岁的孩子脚部的骨骼钙化接近于成熟,足弓会进一步发育成形稳定。过早让骨骼还处在发育期的孩子穿高跟鞋,会