

## 猫冬这样吃 免疫力妥妥的

寒冬渐近,气温日渐降低,人体的生理机能也会随之发生一系列变化,新陈代谢速度加快,以适应寒冷的环境。冬季也是各种呼吸道传染病的高发季,合理的饮食搭配不仅能为身体提供充足的能量,帮助抵御严寒,还能增强免疫力,预防冬季常见疾病。

冬季饮食应遵循“补能不过量,营养要均衡,饮食宜温热”的原则。以下是冬季饮食的几大关键点,帮助大家提高免疫力。

### 一、合理能量供给 夯实机体免疫力

冬天,人体为了维持正常的体温和生理活动,同等强度身体活动相较其他季节机体总热量消耗高,这是因为机体出现代偿性反馈以适应气候的变化。因此,适当增加热量摄入是冬季饮食的首要任务。长期能量摄入不足或低能量饮食,人体病原感染风险增加。这可以通过合理调整主食和食用油的摄入量来改善。

主食方面,提倡米面和杂粮混食,粗细合理搭配。如小米、玉米、全麦粉、荞麦、大麦、燕麦等杂粮和豆制品,富含膳食纤维、B族维生素和多种矿物质,适合冬季多食用。如早餐可选择一碗小米燕麦粥,搭配全麦面包;午餐和晚餐可在米饭或面条中加入适量的玉米糝、荞麦面等,让主食营养更加均衡。

此外,适当增加食用油的摄入,但不要摄入过多的动物脂肪(如猪油),像油炸食品、肥肉等应尽量少吃,注意选择食用油种类和控制总量。多用富含不饱和脂肪酸的植物油,如豆油、花生油、玉米油、菜籽油等。每日食用油控制在25克以下,约2至3汤匙,最好不要超过50克。油脂摄入过多,不易消化,会使进食热量大于消耗,从而导致超重、肥胖问题,使血脂和血清胆固醇升高,对心血管、肝脏不利。

### 二、蛋白质合成抗体 抵抗严寒不可缺

蛋白质作为生命活动的主要承载者,参与组织构成、各种酶和激素以及免疫球蛋白的合成,能够帮助身体更好地应对寒冷环境带来的挑战。在冬季,充足的蛋白质摄入对于维持身体正常的生理功能、修复组织细胞具有重要意义。蛋白质构成的抗体可以抵御外来微生物及其他有害物质的入侵,发挥机体免疫调节作用。

膳食中应增加优质蛋白质的摄入,如瘦肉、

禽、鱼、蛋、奶、豆制品。蛋白质类食物应合理分配,一日三餐,应每餐都有三分之一左右的蛋白质,如早餐吃一枚鸡蛋,喝一杯牛奶;午餐和晚餐可搭配适量的瘦肉、鱼肉或豆制品,如清蒸鱼、炒鸡丁、豆腐炒青菜等。

蛋白质的选择有讲究,虽说动物性食物来源的蛋白质往往优于植物性食物来源的蛋白质,但也容易造成脂肪的过量摄入。因此,鸡肉最好去皮食用;猪肉脂肪含量高,优先选择里脊等瘦组织。此外,大豆蛋白和燕麦蛋白中氨基酸与人体必需氨基酸种类和比例最为接近,可作为素食者植物性优质蛋白的重要来源之一。

### 三、多种维生素 能量代谢更相关

天气严寒,热量消耗增多,与能量代谢相关的维生素需要量增加,有助于提高机体免疫力,特别是维生素B2,长期摄入不足易导致口舌生疮,如口角炎、唇炎、舌炎等,而动物肝脏、鸡蛋和牛奶等是维生素B2的良好来源,如每周吃一次猪肝,每次50克。

维生素C能提高人体对寒冷的适应能力,还能促进胶原蛋白合成,增强皮肤与黏膜的抵抗力。新鲜蔬菜水果是维生素C的“宝库”。冬季,建议多吃新鲜蔬菜水果,如大白菜、小白菜、萝卜、绿豆芽、柿子椒、番茄、柑橘、冬枣、猕猴桃等。这其中,冬枣维生素C含量高达243毫克每100克,相当于苹果的60倍,每天吃5至6颗,即可满足每日需求。

维生素A同样能增强人体的耐寒能力,还能维护呼吸道、肠道等上皮组织的健康。当维生素A摄入充足时,皮肤和机体保护层(如呼吸道、肠道等),作为外来侵袭的天然屏障作用,才能抵御感染。动物肝脏、全奶是维生素A的直接来源。深绿色蔬菜(如菠菜、西兰花)或红橙黄色(如胡萝卜、南瓜、芒果)蔬果,富含β-胡萝卜素,可在体内转化为维生素A,建议每日摄入300至500克蔬菜,其中深色蔬菜占一半以上。

### 四、充足钙质 中老年人尤应注意

进入冬季,人们户外活动减少,阳光直射不足,皮肤暴露减少,易出现维生素D合成不足,进而影响钙的吸收。应注意钙质的摄入,特别是儿童青少年,易影响骨骼和牙齿发育;而中老年人骨质疏松高发,骨折风险提高。另外,钙参与体

内酶的活动,提高机体抵抗力。

奶及奶制品是钙的良好来源,保证每天不少于相当于300克奶制品的量,如纯牛奶、脱脂牛奶、发酵酸奶等。选择钙含量丰富而草酸较少的冬季时令蔬菜,如大白菜、小白菜和萝卜等。另外,在阳光充足的中午或午后,适当增加户外活动时间,以促进人体合成充足的维生素D,促进钙的吸收。

### 五、含铁膳食 促进血红蛋白的合成

冬季血液循环速度减慢,特别是中老年人,血流量减少,需要进食铁含量丰富的食物,以促进血红蛋白的合成。铁的一项重要生理功能就是维持正常的免疫功能,研究发现,缺铁可导致淋巴细胞减少和自然杀伤细胞活性降低。

在寒冷的冬季,应注意膳食中铁的来源,如动物瘦组织、鱼肉、动物肝脏、芹菜、香菜、黄豆、黑豆和蚕豆等。动物性食物(如瘦肉、鱼肉、动物肝脏)来源的血红素铁比植物性食物来源的非血红素铁更容易吸收。

### 六、含锌食物 首选红肉与贝类

锌是人体必需微量元素之一。在组织构成、生长发育、促进食欲、改善味觉、促进视力和维持皮肤正常结构等方面发挥重要的作用。在冬季,缺锌可导致感染的风险增加,因此,应注意增加富含锌的食物来源。

动物蛋白中含锌较多,如鱼、红肉、动物肝、肾和海产蛤蚌、牡蛎以及麦芽、面筋、青菜等。真菌类,如木耳、银耳含量也较高。核桃、榛子、瓜子等坚果类,也是食物锌的储藏宝库,但红肉和贝类是锌的最好来源。

### 七、生冷油腻 避免为好

生冷食物易刺激肠胃,应尽量避免食用生冷食物,从冰箱拿出的新鲜蔬果,最好在室温下放置一会儿再食用;熟食等加工食物,最好用微波炉加热一下或烹饪后食用。

避免过于油腻。脂肪摄入过多,不易消化,会使进食的总热量超过消耗,引发健康问题,建议尽量少吃脑花、动物内脏、鱼子等高胆固醇食物。烹饪时多采用蒸、煮、炖、烩、熘、拌等方式,少用煎、炸。

来源:北京青年报

