



摄入优质蛋白质

在饮食中增加肉、鱼、蛋、豆、奶等高品质和优质蛋白质食物的摄入,帮助机体恢复抵抗力。

在常见的畜肉中,猪肉的蛋白质含量平均为15%,牛肉为20%,羊肉介于猪肉和牛肉之间。

禽肉的蛋白质含量约为20%,其中鸡肉的蛋白质含量为16%~23%,鸭肉的蛋白质含量约为18%。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。

鱼肉的蛋白质含量一般为15%~22%,含有人体必需的各种氨基酸,比畜禽肉更容易消化。鱼肉中的碳水化

合物含量很低,约为1.5%。鱼肉中还含有一定数量的维生素和矿物质。

蛋类也富含优质蛋白质。鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋是我们常见的蛋类食品。这其中,大家吃得最多的是鸡蛋,鸡蛋也是做快手菜的好食材。发烧的时候做一碗热气腾腾的西红柿鸡蛋面,再加上一些绿叶菜,既简单又能保证营养。

豆类及豆制品的蛋白质含量很高,其中大豆的蛋白质含量高达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。

补充维生素C

发热期间,多食维生素C含量高的新鲜水果和蔬菜,可以增强机体免疫力,发挥维生素C抗炎和抗氧化的作用。据统计,人体所需的维生素C有90%以上来自水果和蔬菜。叶菜类蔬菜的维生素C含量比根茎类蔬菜高,深绿色蔬菜的维生素C含量比浅色蔬菜高,酸味水果的维生素C含量比无酸味水果高。

维生素C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。维生素C含量丰富的水果

有柑橘、柠檬、柚子、猕猴桃等。

足量饮水

发热期间,患者要保证足量饮水。出汗多的人可以适当喝点淡盐水和电解质饮料,以补充发热出汗造成的水分和矿物质(如钠、钾)的丢失。

清淡饮食

发热期间,患者宜清淡饮食,多采用蒸、煮的烹饪方式。在没有饮食禁忌的情况下,可以适当增加食盐用量,适当吃香蕉、蘑菇等食物,补充因发热出汗而丢失的钠、钾。

走进厨房

健脾开胃 美味香菇来帮忙

文/莱州市慢性病防治院 郭旭光

香菇是一种营养丰富的食物。现代医学研究表明,香菇中含有多糖类物质,可以提高人体的免疫力,增强机体的抗癌能力。中老年人常食香菇,可以抗衰老、增强人体活力。

中医认为,香菇味甘,性平,具有养血补气、开胃助食等功效。下面介绍两款香菇美味食谱。

香菇火腿粥

原料:水发香菇、冬笋、青豆各25克,熟火腿肉50克,黄酒15克,胡椒粉2克,香油20克,葱花10克,生姜末5克,肉汤1500克,糯米100克。

做法:将火腿、冬笋切成青豆大小,再将糯米淘洗干净,放入锅中,加入肉汤,上旺火烧开后加入火腿、冬笋、香菇、青豆、黄酒、葱、生姜等,用小火熬煮成粥,调入胡椒粉、香油即成。

功效:滋肾生津、健脾开胃。

香菇炒冬笋

原料:鲜香菇200克,冬笋150克,生姜5克,香葱15克,精制油40克,上汤50克,精盐、味精各适量,水淀粉少许。

做法:将香菇去根,洗净,切成大块;冬笋去壳,洗净,切成薄片;生姜洗净,切成薄片;香葱洗净,切成细末。将锅烧热后,倒入精制油,待油温七成热时,放入生姜片、香葱末爆炒一下,倒入香菇块、冬笋片翻炒几下,再倒入上汤烧煮片刻,加入精盐、味精调好口味,用水淀粉勾芡即可。

功效:养血补气、开胃助食。

发热的时候吃点啥

文/中国疾病预防控制中心营养所研究员 周莹

发热是机体的一种防御反应。病毒或细菌感染往往会引起短期发热。发热的时候机体代谢加快,体温升高,心跳和呼吸加快,对能量以及各种营养素的需求有所增加。发热期间,做到以下几点,有助于提高机体的免疫能力,促进新陈代谢。

白萝卜:生食下气 熟食补脾

文/山西省中医院内分泌科 高文莉

秋冬季节,白萝卜是饭桌上的“常客”。有人说吃白萝卜能“补气”;也有人说,白萝卜不可以和人参等补气药一起吃,因为白萝卜会“泄气”。这两种矛盾的说法是怎么回事?白萝卜到底能“补气”还是会“泄气”呢?

生白萝卜带着一股很明显的辛辣味,辛味发散,因此会散气、泄

气。所以,食用生白萝卜可以生津止渴,有祛风热、抗病毒的功效;对于风热感冒、肺热咳嗽(咽痛、痰黄)、口干舌燥、咽喉嘶哑等症状有一定的缓解作用。

白萝卜煮熟后,辛味已经基本去掉,尤其是用炖煮的方法熬得软烂后,品尝起来有淡淡的甜味,这时其功效就偏于“补”了。

因此,食用熟白萝卜可以健脾消食、止咳化痰、促进消化,对于消化不良、腹胀食积、胸闷痰多、大小便不利等症状有一定的缓解作用。

所以说,白萝卜生食下气、熟食补脾。大家可以在食用的时候根据个人需要进行选择。

银屑病患者如何忌口

文/北京中医药大学东方医院皮肤性病科住院医师 贺凌宇

在治疗疾病的过程中,患者往往需要遵医嘱忌口。那么,银屑病患者应该如何忌口呢?

按疾病分型忌口

寻常型急性进展期银屑病正处于新皮疹不断出现、原皮损不断扩大,皮疹颜色鲜红、鳞屑较多的时期,即中医证属血热较盛时期,这类患者应忌食助生血热之品,如辛辣刺激性食物姜、葱、辣椒等。

中医认为,脓疱型银屑病多与湿毒蕴阻于内有关,这类患者应忌食肥甘厚味、生冷食物以及酒类等;关节炎型银屑病多见湿邪阻络,这类患者也应忌食生湿之品,如生冷食物、膏粱厚味以及酒类等;红皮病型银屑病多致皮肤屏障功能严重受损,中医认为多属“火

毒炽盛证”,这类患者应忌食辛辣刺激、腥膻发物,如酒、辣椒、牛羊肉、海鲜等。

按伴随症状忌口

若患者瘙痒剧烈,应忌口辛辣、腥膻发物类食物;若患者平素易胃疼胃胀、腹痛腹泻,应忌食生冷、辛辣刺激及难消化的食物,以免影响脾胃运化;若患者口干舌燥,全身皮肤干燥、脱屑明显,应忌食辛辣食物。

按共病情况忌口

银屑病患者若尿酸升高,应忌食海鲜、豆制品、动物内脏、啤酒等;若伴随肥胖,应忌食肥甘厚味和烘烤煎炒类食物;若血压升高,应忌食高盐食物;若血糖升

高,应忌食高糖食物,如甜粥、糖分高的水果等;若血脂异常,应忌食富含油脂的食物,如肥肉、坚果、油炸食品等;若伴有过敏,或属过敏体质,则应根据过敏原,忌食相应的食物。

值得注意的是,忌口并不是一成不变的,需要综合考虑患者的年龄、体质、所处环境等因素。若无特殊情况,银屑病患者可在医生指导下,均衡饮食。

