

春节期间预防二次感染？ 维护免疫力不能缺少维生素 A！

春节期间如何做好 儿童健康防护



儿童是疫情防控的重点健康保障人群。临近春节，如何做好儿童的健康防护？日前，在国务院联防联控机制召开的新闻发布会上，北京儿童医院急诊科主任王荃提醒，春节期间，家长和儿童尽量不去人流聚集的地方，尽量少带或者不带低龄儿童参加聚餐、聚会。她还特别提醒，春节期间家长要注意交通安全，防止儿童跌落、烧烫伤等。

儿童感染新冠病毒以后，可能难以清楚表达症状，家长应该特别留意哪些情况？王荃揭示，家长首先要关注孩子的精神状态，如果发现孩子精神萎靡、嗜睡或者烦躁不安，甚至出现了呻吟，“可能还有部分孩子出现意识障碍甚至抽搐，这都是家长要警惕的”。

另外，当孩子呼吸频率明显加快，甚至出现了喘息、发憋或声音嘶哑，咳嗽起来声音是破的，或咳嗽起来像犬吠的声音，甚至出现发不出声音的情况，家长都需要格外关注，及时带孩子就医。

“对于小婴儿，在呼吸时出现了点头样的动作，甚至是耸肩样的动作，这都提示孩子有呼吸困难。”王荃说。

此外，家长还应该关注孩子是否有喂养困难、拒食、频繁呕吐、腹泻或者尿量减少等情况，体温在41摄氏度及以上、发烧超过3天、伴有新发皮疹等情况，要特别关注，及时就医。

春节将至，在旅途和返乡后，对于儿童防护应该注意什么？春节聚餐比较多，家长该怎么加强儿童防护呢？

对此，王荃建议尽量不要给孩子安排长途远行，“如果孩子生病了就不要带他出行”。

出行前，备好口罩和免洗的手消或者消毒湿巾。家长要了解目的地疫情流行和人员流动情况，“尽量不去人流聚集的地方，因为这会增加孩子感染的风险”。王荃说，“如果乘坐公共交通工具出行，建议途中做好家长个人和孩子的防护，规范佩戴口罩”。

对于低龄儿童，王荃表示，3岁以下的孩子不推荐常规佩戴口罩，如果可能的话要尽量保持安全社交距离，保持咳嗽、打喷嚏的卫生礼仪。对于他们的防护，要做好手卫生，“尽量避免孩子到处乱摸，尤其是摸了其他东西之后再摸眼、口、鼻的行为要杜绝”。

王荃介绍，春节期间常见的儿童伤害，主要包括道路交通伤害、烟花爆竹伤、烧烫伤、跌倒伤等情况。她特别提醒，“家长在车子启动前，一定要绕车一周，确保车子周围没有孩子，以免造成伤害。”家长带孩子乘车，要根据孩子的年龄、身高、体重配备合适的安全防护措施，包括安全座椅、增高坐垫或者安全带，并且给孩子规范配备。“这样可以大幅度降低孩子在道路安全伤害中所受到的损伤。”

跌落伤也是春节期间最常见的儿童伤害之一。王荃提醒说，春节期间走亲访友，不要把三个月以上的孩子单独留在没有护栏的床上、座椅上或者沙发上，以免发生跌落，窗户外上和阳台上都不要堆放可供孩子攀爬的物品。她同时也提醒家长要注意防止烧烫伤、烟花爆竹伤等春节期间常见的儿童伤害。

(来源：光明日报)

更好管理情绪 可防病理性衰老



负面情绪、焦虑和抑郁被认为会导致神经退行性疾病和痴呆症的发生。瑞士日内瓦大学神经科学家观察到年轻人和老年人在面对他人的心理痛苦时大脑的激活。老年人的神经连接表现出明显的情绪惰性，负面情绪在很长一段时间内过度地改变它们，特别是在后扣带皮层和杏仁核中，这两个大脑区域强烈参与情绪管理和自传体记忆。最新发表在《自然·衰老》杂志上的这些结果表明，更好地管理这些情绪，例如通过冥想，可帮助限制神经退化。

研究人员向志愿者展示了显示了人们处于情绪痛苦状态的电视短片，以及具有中性情绪内容的视频，以便使用功能性磁共振成像观察他们的大脑活动。首先，研究小组将27名65岁以上的人与29名年龄在25岁左右的人进行了比较，然后对127名老年人重复了同样的实验。

研究表明，老年人通常表现出与年轻人不同的大脑活动和连接模式。这在默认模式网络的激活程度上尤其明显。默认模式网络是一种在休息状态下高度激活的大脑网络。它的活动经常受到抑郁或焦虑的干扰，这表明它参与了情绪的调节。在老年人中，负责处理自传体记忆的后扣带皮层与处理重要情感刺激的杏仁核的联系增加。

然而，老年人往往比年轻人更能调节自己的情绪，并且更容易关注积极的细节，即使是在消极事件中也是如此。但是，后扣带皮层和杏仁核之间连通性的变化可能表明与正常衰老现象的偏差。这种现象在有更多焦虑、沉思和负面情绪的人身上更加明显。这种偏差是受痴呆症影响最严重的区域之一，这也表明这些症状的出现可能会增加神经退行性疾病的风险。

(来源：科技日报)

目前，全国各地陆续迎来感染高峰，有的人症状相对比较轻微，而有的人则戏称遭受“新冠十大酷刑”，症状十分严重。感染症状的轻重，除了与毒株有关外，与每个人的免疫力强弱不同也有关系。免疫力强的人更不容易出现危重症，痊愈后出现后遗症的概率也相对小。而维护免疫力，促进康复，避免二次感染，都离不开维生素A的帮助。

维生素A有促进上皮细胞的生长和分化的作用，对促进黏膜细胞增生，维持黏膜屏障的完整性有重要作用。

而黏膜是免疫系统的第一道防线，保持体内维生素A充足，有助于加固这道防线。

维生素A的食物来源有两类：一是植物性的，二是动物性的。

植物性食物中，绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多，进入体内后会转化成维生素A。

动物性食物中，动物肝脏、鱼肝油、牛奶

及蛋类中含量较高，是维生素A的良好来源。成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天，女性700微克RAE/天。

补充维生素A，给大家推荐以下三种食物：

推荐一：猪肝
猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天，含量非常丰富。

要注意的是，用爆炒的方法烹动物内脏有一些风险，因为爆炒的过程中可能加热不够充分，没有足够高的温度和时间杀灭肝脏里的寄生虫，而用煮的方法相对更安全。煮的时间尽可能延长，要把猪肝煮烂，烂一点还有利于消化吸收。

如果喜欢炒食，切忌“快炒急渗”，更不可为求鲜嫩而“下锅即起”。要做到煮熟炒透，使猪肝完全变成灰褐色，看不到血丝才好，以确保食用安全。

在食用量上，也不要过多食用猪肝，以免维生素A中毒，一般成人可以每月食用动物内脏2-3次，每次25克(生重)。由于猪肝的胆固醇和嘌呤含量比较高，有忌口的慢性病患者慎吃。

推荐二：菠菜
菠菜富含胡萝卜素，同样可以在体内转化为维生素A。

食用菠菜，烹调前注意一定要焯水1分钟，这样草酸可以被焯掉60%-70%。

关于吃菠菜的量，建议大家一周不超过三次，一般情况下一次可以吃200-300克(生重)。一顿

饭炒一盘菠菜，然后一周隔一两天吃一两次，可以热炒，可以煮，可以焯水后凉拌，本着清淡的原则去做都可以。

推荐三：胡萝卜
胡萝卜是胡萝卜素的良好来源。烹调时用油作为载体，能使胡萝卜的营养吸收率更高。

一般来说，炒一盘胡萝卜最大的用油量约10毫升，也就是一汤勺的量。如果不用油的话，同餐有肉类等含有脂肪的食物也可以。

补充维生素C，别只知道柠檬这一种了！

虽然对维生素C能否防治感冒尚无确证，但毋庸置疑的是，对于维生素C摄入不足的人群来说，补充维生素C的确有提高机体免疫力的作用。如果长期缺乏维生素C，会让免疫系统的重要细胞——吞噬细胞的功能受到影响，人更容易感冒，也更容易出现倦怠、全身乏力等情况。

疫情期间，朋友们更要注意维生素C的补充。对于一般成人来说，维生素C的日常摄入量为100毫克/天，预防非传染性慢性病摄入量为200毫克/天。

如果饮食中的维生素C摄入不足，可以在医生指导下，通过服用维生素C补充剂来补充。

不过，补充维生素C并非越多越好。超大量服用维生素C不仅不会提高吸收率，还有可能增加患结石的风险。因此，服用补充剂时要遵医嘱，切勿过量。

补充维生素C最好的办法是吃蔬菜水果，只要是新鲜的，都是维生素C的良好来源。越新鲜，维生素C保留得越好。水果方便食用，不用加热，维生素C不会额外损失，下面推荐三种富含维生素C的水果。

第一种：鲜枣

在常见的水果中，鲜枣的维生素C含量名列前茅，高达243毫克/100克，差不多是苹

果的60倍，梨和西瓜的40倍，桃的30倍，柠檬的10倍。

吃鲜枣时注意，一定要慢慢地咀嚼着吃，要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则，由于枣皮在胃肠道消化较慢，如果吃得太快，可能会引起胃肠道不适。

在食用量上，一般人可以每天用手抓一小把，抓多少就吃多少。鲜枣含糖量比较高，糖尿病患者慎吃。

第二种：猕猴桃

猕猴桃的维生素C含量高达62毫克/100克，吃一个普通大小的猕猴桃，可以满足一天维生素C需要量的1/2。普通人一天吃约400克的绿叶菜再加一个猕猴桃，基本就满足了一天的维生素C摄入量了。

除了富含维生素C，猕猴桃还含有较高的膳食纤维和维生素E、K等，对防治便秘、减肥和美容有一些帮助。

常见的猕猴桃有红心、黄心、绿心三种，很多朋友不知道哪种猕猴桃营养价值更高，其实都差不多，三种猕猴桃营养价值差别不大，大家按照喜好选择即可。

第三种：草莓

草莓酸酸甜甜，被称为“果中皇后”，深受大众的喜爱。实际上，草莓不仅口感美味，营养价值也特别好。

每100克草莓中含58.8毫克维生素C，远远超过苹果、梨等水果。草莓还含有丰富的β-胡萝卜素，β-胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有维持正常夜视力、保护皮肤等多种作用。

草莓果质娇嫩，不易洗净，建议在自来水下用流动水冲洗30秒，浸泡几分钟，然后再用流动水冲洗一下。

(来源：北京青年报)

蔬菜生吃还是熟吃？您是哪一派？

2022版《中国居民膳食指南》推荐成年人每日摄入300-500克的蔬菜，包括嫩茎、叶、花菜类，根菜类，鲜豆类，茄果瓜菜类，葱蒜类，菌藻类及水生蔬菜类等，其中深色蔬菜(深绿色、深黄色、紫色、红色等有颜色的蔬菜)要占一半以上。最近出现了两大门派：生吃派和熟吃派，两种吃法各有千秋，今天咱们就给二者来个“功力”大比拼。

营养价值

生吃派。生吃可以最大程度地保护蔬菜中的营养素不被破坏，身体可以相对全面地获取其中的营养成分。比如维生素C就是典型的不耐热营养素，加热会使大部分被破坏；

另外，洋葱等葱蒜蔬菜中含有大蒜素等活性成分，具有杀菌抑菌、刺激食欲、帮助消化等作用，但炒熟后的这一成分会失活。

熟吃派。加热可以提高蔬菜中的生物活性物质含量，比如番茄在88℃的温度下烹饪30分钟后，可以使番茄红素的含量上升35%，因为高温破坏了植物厚厚的细胞壁，促进番茄红素的溶出；同样胡萝卜在煮熟后也可以使β-胡萝卜素的含量增加20%，与油脂类一起烹饪还能进一步促进β-胡萝卜素的吸收。

安全性

生吃派。生菜、白菜、黄瓜、西红柿、紫甘

蓝、洋葱是非常适合生吃的蔬菜，可以加入沙拉酱、红油以及少许调料来调味，相对于熟制蔬菜，做到了少油少盐，有助于预防多种慢性疾病的发

生。熟吃派。有些蔬菜不能生吃，容易引起中毒；比如豆角、蚕豆、毛豆等蔬菜含有蛋白酶抑制剂、红细胞凝集素、皂苷等成分，必须经过高温烹饪破坏这些物质才能食用，稍不注意就可能中毒；还有富含草酸的蔬菜(菠菜、苋菜、欧芹等)，须经过高温水煮去掉草酸，否则大量草酸会在机体内和钙结合成草酸钙，影响钙的吸收。

“生吃派”和“熟吃派”可谓不分伯仲，不

同的蔬菜适合的吃法是不一样的。但不管是生吃还是熟吃，都有需要注意的安全食用注意事项，下面列出来供大家参考。

不管生吃熟吃 这些安全隐患要注意

1. 吃前一定要进行彻底的清洗和必要的杀菌处理，避免蔬菜表面附着的一些寄生虫、致病菌和农药残留导致人体出现中毒或者是腹泻。

2. 避免加工过程中营养素的流失，建议先洗后切，清洗时避免长时间浸泡在水里；急火快炒，烹调时可加少量淀粉，有效保护维生素C。

(来源：科技日报)

关于新流行“无麸质饮食” 那些你需要知道的事儿

近年来，吃“无麸质饮食”越来越成为一种风潮，网上和超市中的各种“无麸质”食品也越来越多，甲状腺疾病患者、减肥人士、肠道不适人群、炎症反应高人群、湿疹人群和麸质过敏或不耐受人群等都建议避免麸质。一部分人发现，在避免麸质之后，真的变瘦了；有人发现改变饮食后，甲状腺抗体的水平的确下降了；有人说皮肤的癣好了一些，湿疹渐渐消失，腹胀等不良反应消失了，或者身体变得更有活力了。也有不少人觉得很难坚持，食物受限多、价格贵、心情压力大……那么到底要不要吃“无麸质膳食”？怎么吃？

麸质是什么？吃什么含麸质多

所谓的麸质就是面筋蛋白，它是麦类食物中最重要的蛋白质组分。面筋蛋白和水亲和之后，可以形成庞大的连续性的面筋网络，具有特有的黏弹性结构，赋予了面食千变万化的迷人口感。面包之所以能保持蓬松的孔状结构，面条之所以能拉成细丝，饺子皮之所以能拉伸不破，都是面筋带来的黏弹性所赐。总之面制品的筋力越强，对“麸质”敏感的人就越不适合吃。

小麦是食物中面筋蛋白(麸质)的主要来源，同时，大麦、黑麦、青稞等也能形成面筋结构。稻米、小米、玉米、荞麦、藜麦等其他粮食的蛋白质不能形成面筋结构，所以它们不是麸质的来源。

麸质为什么会带来麻烦？

少数人对面筋蛋白有过敏反应，其中最严重的一种是“乳糜泻”，即谷蛋白敏感性肠

病。这种病人食用含有面筋蛋白的食物之后会引发小肠黏膜损害和腹泻，造成严重的营养不良。

对于部分消化能力弱的人来说，很难把面筋蛋白的庞大网络完全破坏掉。未完全降解的面筋蛋白质片段，从受损的肠道黏膜进入血液之后，可能引发免疫反应，造成炎症反应上升，引来一系列不良反应。这种情况往往被归为“食物不耐受”反应。

同时，部分人在血液中可以测出面筋蛋白的IgG抗体，也被称为小麦慢性过敏，表现为形式多样的身体低度炎症反应导致的种种不适。比如莫名其妙地发胖、脑雾、皮肤黏膜炎症、湿疹、头疼、烦躁、腹胀、疲劳感、消化不良等等。由于这种不良反应并不一定是进食之后马上发生的，而是在此后两三天里先后表现出来的，也没有特异性，这些不耐受反应往往会被忽略。

此外，食物不耐受反应往往还伴随着餐后的疲劳感、压力感，餐后心跳明显加快等情况。

怎样知道自己有麸质不耐受反应

如果怀疑自己有这种情况，可以在一个月内暂时不吃所有面食，感受一下是否各种不适和生化指标有明显改善。如果没有改善，就说明自己的情况不是因为食用含面筋蛋白食物引起的。如果是，就继续不吃。

等半年后，再尝试重新少量引入这些食物。如果试探几次，都不再有不良反应了，那就可以继续吃了。如果仍有不良反应，那么就

继续避免这些食物。

哪些无麸质食材可以替代面食

不含面筋蛋白的主食食材包括：
1. 各种稻米(包括白色、红色、紫色、黑色的各种品种)；
2. 小米、黍子(黏性品种就是大黄米)，包括黏性和无黏性的品种；
3. 各种颜色的玉米；
4. 藜麦、荞麦；
5. 土豆、红薯、山药、芋头等薯类；
6. 红小豆、绿豆、各种花色的芸豆、干豌豆、鹰嘴豆、羽扇豆等杂豆。
它们都可以替代面食作为主食食材的一部分。想吃面条的时候，可以用米粉、米线等来替代；想吃点心的时候，可以用无麸质替代面粉来制作烘焙食品，或者用米糕、山药糕、芸豆卷、土豆泥等来替代。

哪些含麸质的食物可少量吃

对于没有严重麸质过敏反应，只是为了改善健康状况而选择无麸质膳食的人来说，可以选择如下食物：

1. 酱油、黄酱、甜面酱等。它们的制作原料中虽然含有小麦粉，但成品中蛋白质含量较低，且经过微生物的降解，已经失去了大分子网络结构。
2. 燕麦片粥。燕麦本身面筋蛋白含量低于小麦、大麦，而且压片后煮成粥，因水分过高，籽粒天然结构也已破坏，很难形成连续性的面筋蛋白网络。故在确认没有不良反应的前提下，燕麦粥仍

