

怎么“吃”才能提高宝宝免疫力?

病毒流行期间,孩子们的临床表现除了发热、咳嗽,多少都会有胃肠道表现。一旦胃肠道受损,免疫功能就会下降。临床营养科医生建议这样增强免疫力



建隆/插画

根据国内几个已经经历一波感染高峰的城市的媒体报道:这波疫情,孩子的症状要比成人轻,会伴随胃肠道症状,如呕吐、腹泻等。

一旦胃肠道受损,免疫功能就会下降。临床营养科医生认为,营养是提高免疫力的物质基础,最重要的营养物质是蛋白质。那么,孩子们如何从食物中获得优质蛋白质呢?医生给出了一些饮食建议。

增强免疫功能 最重要的营养物质是蛋白质

关于主食和补充水分

“随着防疫政策的优化调整,很多宝妈开始囤药,大多数是退烧药和清热解毒的中成药。我们担心这一波疫情来临时,孩子们的胃肠道能否承受这些寒凉药物。而从国内一

些已经历感染高峰的城市情况,并结合我们以前多次和其他病毒打交道的经验来看,病毒流行期间,孩子们的临床表现除了发热、咳嗽,多少都会有胃肠道的表现,甚至是首发

症状。一旦胃肠道受损,免疫功能就会下降。”泉州市妇幼保健院儿童医院临床营养科王育红主任医师指出。

据介绍,目前针对奥密戎病毒,不像流感病毒有

奥司他韦等针对性较强的有效抗病毒药物,抵抗奥密戎病毒的侵袭,关键还是要靠自身免疫力。营养是提高免疫力的物质基础,增强免疫功能,最重要的营养物质是蛋白质。

主食可以做各种汤面(煮面时加上各种肉泥、鱼泥、鸡蛋、豆腐、西红柿、新鲜蔬菜,加植物油,滴上香醋),蔬菜要选深色叶菜,要切碎;也可以把面条换成小馄饨。

还可以煮各种营养粥。最好不要单纯喝稀饭,可以在粥里加上南瓜、山药,也可以在粥里加上苹果、雪梨等各种水果,可以加深色叶菜,也可以加各种肉泥、芝士碎、鸡蛋花等,总之要在稀饭里强化各种营养。

为了增加能量密度,不要忘记在粥里滴上少许植物油。不建议用各种肉汤煮稀饭,脂肪含量高,尤其是饱和脂肪酸和嘌呤太多,那样营养密度太低。

不要逼孩子喝白开水,

哪怕是两片柠檬泡水也会让孩子多喝两口。天气冷的时候,不要让孩子吃冰的食物,可以煮各种水果,少放两粒冰糖,可以淀粉勾个薄芡,或者直接用藕粉,少量多次喂,可以缓解咽喉疼痛,补充能量,还可以利尿,帮助排除病毒。

一定要让生病的孩子吃了暖暖的食物之后再睡。要观察孩子的排便,最好每天定时排便,尿量比平时多一点,尿色浅黄才说明水分是足够的。

“非必要的时候,不要任意给孩子吃退烧药,是药三分毒。孩子生病的时候要有信心,相信给孩子提供足够的营养,吃得好、睡得好,依靠自身产生的免疫力,病情终将会恢复的。”王育红主任医师提醒。

五类食物 能补充蛋白质

孩子们如何从食物中获得优质蛋白质?王育红主任医师给出一些饮食建议。

1. 鸡蛋是真正的高蛋白食物,蛋白质含量在13%左右,氨基酸组成与人体蛋白质非常接近,通常可作为评价蛋白质来源氨基酸的参考蛋白。鸡蛋同时含有的维生素种类齐全,矿物质如钙、磷、铁、锌、硒等的含量也很丰富。因此,建议在保证每天的奶量前提下,每天一次鸡蛋羹是必不可少的。

2. 牛奶营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收,虽然水分多,蛋白质含量只有3%,但方便饮用,富含维生素B₁、维生素B₂和钙,所以牛奶也是提供优质蛋白质的重要来源。

3. 鱼类肌肉组织中肌纤维细短,组织柔软细嫩,较畜肉更易消化,更适合咀嚼功能未发育完善的孩子食用。

鱼类蛋白质含量为15%~22%,含有人体必需的各种氨基酸,尤其富含亮氨酸和赖氨酸,属于优质蛋白质。

4. 禽肉,比如鸡胸肉,也是较好的优质蛋白,是许多健身增肌人群喜欢的蛋白质来源,蛋白质含量为20%左右。需要注意的是,畜肉脂肪含量高,尤其是鸡皮、鸭皮、五花肉、大骨汤等,只有瘦肉才是我们需要的优质蛋白来源。

5. 大豆,包括黄豆、黑豆和青豆。作为优质蛋白质中唯一上榜的植物来源蛋白,大豆中蛋白质含量为30%~40%,必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,而且富含谷类蛋白缺乏的赖氨酸,是物美价廉的优质蛋白来源。

“需要注意的是,虽然在疫情中蛋白质尤为重要,但我们仍然需要平衡摄入各种营养。”

分类信息

广告热线:泉州 0595-22567990 13850753316

厦漳热线:13799377276

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

厦门金钱宝投资管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门叻叻贸易有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。
厦门格口投资有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。
厦门百益汇环保科技有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。
厦门可旺达特种汽车设备有限公司遗失厦门市旧章缴销登记表原件,特此声明作废。
厦门久耀贸易有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
厦门久耀贸易有限公司遗失思明区市场监督管理局核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350203587857088M,声明作废。
漳州市铂美工贸有限公司遗失公章一枚,编号:3506187873710,声明作废。
新罗区了哩饮品店遗失曹溪市场监督管理所2021-11-19核发的食品经营许可证副本,编号JY23508020284448,声明作废。
洪旭伟于2022年12月20日不慎遗失身份证,身份证号码:350500195604021030,特此声明。

《交房公告》
尊敬的漳浦201811地块项目业主:我司开发的漳浦201811地块已顺利通过竣工备案,为了便于业主交房,兹定于2022年12月26日-12月31日分批次办理房屋交接手续。请各位业主于规定时间内携带购房相关资料前来办理交房手续。
咨询电话:0596-3137999
福建兆睿房地产有限公司
2022年12月26日
遗失声明
我司华欣(香港)集团有限公司不慎遗失EURO CARGO EXPRESS INC的正本提单(三正三副),提单号:ECXXMO220842,起运港: XIAMEN, CHINA, 目的港: SAN ANTONIO, CHILE, 船名航次: EVER DAINTY/168W, 发货人: HUA XIN (HONG KONG) MANUFACTORY GROUP LIMITED, 收货人: COM ERICALIZADORA SKECHERS CHILE LIMITADA, 特此声明作废!
华欣(香港)集团有限公司

公告栏
减资公告
经公司股东会决议,厦门飞来微电子科技有限公司(统一社会信用代码91350203MA8W36XG43;法定代表人:于杰)决定将公司注册资本由1000万元人民币减至50万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504,地址:厦门市思明区前埔中二路821号901室之五
厦门飞来微电子科技有限公司
清算公告、营业执照遗失、变更公告、减资公告、组织机构代码证
每则:600元

减资公告
经全体合伙人决定,首弘(厦门)商业管理合伙企业(有限合伙)(统一社会信用代码91350203MA8W115X08;执行事务合伙人:厦门自然网络科技有限公司(委派代表:邱建良))决定将企业注册资本由100万元人民币减至10万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本企业清偿债务或者提供相应的担保。联系电话6611828,地址:厦门市思明区镇海路26号603室之283
首弘(厦门)商业管理合伙企业(有限合伙)
减资公告
经公司股东会决议,厦门实科贸易有限公司(统一社会信用代码91350206693004150E;法定代表人:叶娥娟)决定将公司注册资本由500万元人民币减至200万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504,地址:厦门市湖里区高林中路491号904-1室B
厦门实科贸易有限公司

公告栏
减资公告
经公司股东会决议,厦门葡玛斯贸易有限公司(统一社会信用代码91350205051173550F;法定代表人:邱文斌)决定将公司注册资本由1000万元人民币减至50万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504,地址:厦门市海沧区东方高尔夫公寓9号102单元
厦门葡玛斯贸易有限公司
减资公告
经公司股东会决议,厦门大维沪漫影视投资有限公司(统一社会信用代码91350205051173550F;法定代表人:邱文斌)决定将公司注册资本由1000万元人民币减至50万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504,地址:厦门市海沧区东方高尔夫公寓9号103单元
厦门大维沪漫影视投资有限公司

公告栏
减资公告
经公司股东会决议,厦门南海洋企业管理有限公司(统一社会信用代码913502030583862764;法定代表人:张敏)决定将公司注册资本由5000万元人民币减至10万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504,地址:厦门市思明区莲花南路7号第4层之一
厦门南海洋企业管理有限公司
遗失声明
兹有纪裕红不慎遗失泉州启辉房地产开发有限公司开具的购买洛江金辉优步学府68号车位订金收款收据1张,号码:3001744,金额:10000元,特此声明作废。

利郎国际酒业招商进才

北京利郎国际酒业有限公司长期经营“利郎”牌系列葡萄酒和高端白酒,包括“利郎商务酒”和“利郎王子酒”!欢迎人来电选购。同时诚招各地经销商、合作商、市场营销商。泉州分公司地址:丰泽区东海大街东海湾雅苑临街商铺第四幢44-45号-层
电话:0595-22301919 手机:13960418806 吕女士
香港地区经销商:吴先生 电话:00852-95123569

国有房产招租

长汀县国投公司所属的厦门思明区湖滨东路9-2号房产(面积约1903㎡),湖滨东路33-1号房产(面积约440㎡)及湖滨东路23-5号店房(面积约40㎡),向社会公开招租,报名截止时间:2022年12月26日17时。咨询电话:0597-6831673。

租厂房,找中熙产业园

60万㎡全新精装标准厂房出租,中熙产业园五期全面启动。
招租热线:0595-27551111
地址:泉州台商投资区杏秀路紫阳788号(离高速出口约2公里)