新冠肺炎疫情是一场没有硝烟的战争，为了打赢这场战争，我们不仅要外练筋骨皮，做好自身防护，还应内练一口气，增强身体免疫力。今天，我们邀请到北京大学人民医院临床营养科营养师柳鹏，就如何通过合理补充营养来增强身体“抗疫”能力这个话题，给大家一些建议。

# 合理补充营养 增强抗疫能力

□本报记者 闫长禄

## 不建议过分减重

能量是维持人体基础代谢所必需的，简单来讲，生命的存在,血压、呼吸、心跳、脉搏等生命体征的维持都是需要能量的。如果能量摄入不足，器官功能的正常运转就会受影响，身体素质自然会下降，免疫力也会降低。因此,增强免疫力不建议过分减重。

我们知道，能够为机体提供能量的有脂肪、碳水化合物（糖类）、蛋白质三种营养素，所以只要食欲不差、食量没有明显减少、不挑食(主食、动物性食物、蔬菜水果等都能吃)，就不用太担心能量不足的情况了。但是,如果食欲不好、食量明显受影响的话，您需要考虑适当增加全营养素或匀浆膳食等营养补充。

**小贴士：**不能以不建议减重为借口，让自己的体重走向另一个极端。

## 充足蛋白质增强免疫力

柳鹏指出，蛋白质是生命的物质基础，充足的蛋白质有助于增强机体的免疫力。根据《中国居民膳食指南》，蛋白质的主要食物来源是鱼、肉、蛋、奶、坚果和大豆类食物。一般而言，来自于动物的蛋白质含有丰富的必需氨基酸，且氨基酸的比例合适、容易吸收，属于优质蛋白。不过摄入过量可能会有脂肪和胆固醇超标的风险。要是没有代谢问题的朋友们，中餐和晚餐每餐应包括75克左右的瘦肉、鱼虾和/或大豆及其制品，通过食补是完全可以满足需求的。

对于有肥胖、代谢问题、素食或孕妇乳母等特殊人群，可以考虑在正常膳食的基础上，额外补充蛋白质粉，以保证蛋白质的充足。至于每天需要补充多少量因人而异，根据个体的膳食结构以及肝肾功能来综合判定。

**小贴士：**如果肝肾功能正常，按常规量每天补充10-20克没有问题。

## 确保微量营养素摄入

柳鹏介绍，微量营养素包括维生素和矿物质，机体免疫系统正常发挥功能需要多种微量营养素的参与，如维生素A、C、E，维生素B族，钙和维生素D，硒、锌、铜等。富含此类营养素的食物主要包括动物肝脏、奶、坚果、小麦胚芽、大豆、深色蔬果、全谷类等。

如果我们自己判断通过日常食物可能无法满足需求，就要考虑适当补充多种维生素矿物质补充剂，确保微量营养素的充足。那对于不懂营养的朋友如何进行判断呢？首先在一周范围内，上述食物种类如果有2-3种以上很少吃或几乎不吃，说明您可能有潜在的摄入不足；第二，看一下自己有没有最近新出现的诸如睡眠不好、口腔溃疡、口角炎、牙龈出血、起倒刺、皮肤干燥等情况，如果有说明相应的微量营养素可能没有满足需求。此时，我们就要考虑调整膳食结构或是进行额外补充了。

**小贴士：**如果既担心自身缺乏、又担心补充过量、还不想改变现有膳食结构的朋友，可以考虑隔天或每3天补充一次。

## 充足的水分有助代谢

水是生命之源，机体中所有的生化反应都是在液体中进行的。充足的水分有助于体内代谢废物的排出，有利于身体健康，建议大家以白开水或淡茶水为主，少喝饮料、少饮酒。

**小贴士：**如果肾功能正常，每天至少要保证1500毫升水，相当于3个中瓶矿泉水。

## 保证肠道微生态

诺贝尔医学奖获得者梅尼契可夫教授曾说过“肠道是百病之源”。众所周知，肠道是人体最大的消化器官和排毒器官，99%的营养从肠道吸收，80%的毒素靠肠道排出。可大家知道吗——肠道还是最大的免疫器官，70%左右的免疫力来自肠道！肠道上述重要生理功能的实现与肠道菌群密不可分。

如果平时比较容易出现腹胀、腹泻、便秘等消化道症状的朋友，您要注意了，很有可能是肠道微生态系统的失衡。如果症状轻，我们通过调整膳食结构，多关注蔬菜水果（益生元）以及酸奶（益生菌）的摄取基本就可以解决。

**小贴士：**如果肠道微生态失衡严重，建议在营养师指导下通过益生元和/或益生菌进行综合调理。

## 规律起居 充足睡眠

柳鹏提示，大家要切记，吃饭时间要相对固定，一日三餐，如果有加餐尽量放到三个正餐间或晚餐后睡觉前1小时以上。做到规律起居、充足睡眠、不熬夜。合理膳食均衡营养一定不是越多越好，有些朋友“不差钱”而且“很任性”，每天都会补充各式各样的营养品。殊不知，如果机体在不缺乏相应营养素的情况下，大量补充不仅会浪费，过量还可能增加肝肾的代谢负担，得不偿失。

**小贴士：**健康五要素包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。除了今天重点提到的合理补充营养，大家千万不能忽视适量的运动、良好的心态以及充足的睡眠！

·广告·

丰台区市场监督管理局

# 加大疫情防控药品使用质量监管

为了更好地应对群众春节留京过年、防范疫情风险，做好医疗机构药品使用质量安全监管工作，丰台区市场监督管理局提前预案、多措并举，加大疫情防控药品使用质量安全监管工作。

一是制定冬春季巡检计划,明确工作目标、职责分工，加强工作联动，强化医疗机构落实防疫主体责任，督导各医疗机构做好群众春节留京过年相应基础病用药、防疫用药的储备工作,保障就诊群众用药供应及时，确保社区卫生服务中心全覆盖监管，规范各医疗机构药品管理使用行为。

二是加大重点品种监管力度，以防疫用药、疫苗、特殊管理药品等高风险药品为重点，持续强化医疗机构落实“一查二对三验收”的工作要求，严防药品质量安全事故。开展社区卫生服务中心、服务站监督检查32家次。

三是发挥部门协同配合优势，加强医保、医疗、药械管理部门间的统筹协调，实施中药饮片专项整治，严厉打击医疗机构欺诈骗保，协同规范疫苗质量管理。积极发挥多部门联合检查优势，对监督检查过程中发现的违法线索做到实时移转、定期通报，提高执法震慑力，形成监管合力。2020年度已立案查处医疗机构药品使用环节违法案件2起，移送相关案件线索2例。 （石莹）

■生活资讯

# 北京市47种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年2月17日 单位：元/斤

| 品类 | 卜蜂莲花 | 物美 | 美廉美 | 永辉 | 幸福 | 盒马 | 顺天府 | 首航 | 欧尚 | 超市发 | 京客隆 | 大客隆大商 | 丰台永旺 | 新世纪 | 均值 | 涨幅% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 莴笋 | 4.99 | 3.98 | 3.98 | 5.88 | 4.98 | | 3.98 | | 4.59 | 4.99 | 2.99 | | 7.95 | 5.98 | 4.94 | 16.14% |
| 芹菜 | 3.64 | 3.98 | 3.68 | 3.98 | 3.98 | 3.90 | 2.98 | 3.29 | 3.99 | 4.39 | 3.19 | 2.99 | 3.95 | 4.59 | 3.75 | 5.54% |
| 生菜 | 4.49 | 4.98 | 4.48 | 5.64 | 4.98 | 11.50 | 3.98 | 4.99 | 4.19 | 4.59 | 4.98 | 5.99 | 6.95 | 5.98 | 5.55 | 10.75% |
| 圆茄子 | 5.21 | 6.98 | 5.98 | 5.31 | 3.98 | 7.10 | 5.88 | 7.99 | 6.39 | 5.98 | 5.69 | 5.99 | 1.95 | 6.98 | 5.82 | -8.34% |
| 菜花 | 5.29 | 3.88 | 4.78 | 4.98 | 3.99 | 10.50 | 3.98 | 3.99 | 5.65 | 3.49 | 4.99 | 4.99 | 5.95 | 5.98 | 5.58 | -2.21% |
| 西葫 | 7.49 | 6.98 | 7.48 | 8.64 | 7.98 | 6.90 | 6.90 | 8.99 | 8.49 | 8.39 | 5.99 | 6.99 | 9.95 | 6.98 | 7.72 | 5.88% |
| 尖椒 | 8.45 | 9.98 | 8.98 | 9.62 | 9.98 | 10.78 | 7.98 | 8.99 | 10.14 | 9.98 | 8.39 | 9.99 | 9.90 | 10.80 | 9.56 | 3.79% |
| 豆角 | 9.45 | 10.65 | 7.98 | 11.29 | 6.99 | 9.80 | 7.89 | 7.99 | 11.35 | 11.29 | 8.69 | 7.98 | 9.90 | 11.80 | 9.50 | 6.03% |
| 蒜苗 | 9.40 | 8.98 | 6.98 | 8.64 | 9.98 | 12.80 | 10.80 | 11.90 | 7.94 | 11.89 | 11.99 | 8.99 | 8.95 | 11.80 | 10.07 | -4.84% |
| 西红柿 | 3.64 | 3.98 | 3.98 | 3.51 | 3.88 | 4.50 | 4.98 | 3.99 | 4.08 | 3.99 | 3.59 | 4.99 | 3.95 | 5.58 | 4.19 | 2.59% |
| 白萝卜 | 2.09 | 1.88 | 2.18 | 2.89 | 1.98 | 4.06 | 1.99 | 2.68 | 2.79 | 3.39 | 1.99 | 1.99 | 3.90 | 2.98 | 2.63 | 2.95% |
| 胡萝卜 | 2.64 | 1.68 | 1.68 | 2.34 | 1.98 | 4.67 | 1.68 | 3.99 | 2.44 | 1.98 | 2.99 | 2.68 | 1.95 | 2.98 | 2.55 | -1.70% |
| 心里美萝卜 | 2.54 | 2.68 | 2.83 | | 2.98 | 8.42 | 2.38 | 2.90 | | 3.99 | 2.49 | 2.69 | 2.95 | 3.58 | 3.37 | 2.74% |
| 小白菜 | 4.49 | 6.30 | 1.90 | 5.64 | 4.98 | 4.82 | 2.90 | 4.90 | 4.89 | 3.39 | 3.99 | 3.98 | 6.95 | 4.98 | 4.58 | -4.26% |
| 平菇 | 5.79 | 5.62 | 4.48 | | 5.43 | 10.82 | 5.88 | | 3.59 | 6.99 | 5.99 | 5.99 | | 6.98 | 6.14 | 1.00% |
| 蘑头 | 2.66 | 3.31 | 2.38 | 2.98 | 2.58 | 3.91 | 2.68 | 3.99 | 2.74 | 2.39 | 1.99 | 2.68 | 3.55 | 2.98 | 2.92 | 3.23% |
| 绿豆芽 | 6.00 | 5.60 | 1.90 | 5.54 | 2.98 | 6.50 | 3.98 | 6.00 | 6.00 | | 5.57 | 6.00 | 3.80 | | 4.94 | 0.77% |
| 黄豆芽 | 6.00 | 4.76 | 1.90 | 5.54 | 2.98 | 6.50 | 3.98 | 6.00 | 6.00 | 6.43 | 5.57 | 6.00 | 3.80 | | 5.04 | -1.67% |
| 土豆 | 2.14 | 1.98 | 1.84 | 1.98 | 1.98 | 2.91 | 1.88 | 2.69 | 2.09 | 1.99 | 1.89 | 2.68 | 1.95 | 3.98 | 2.28 | 1.27% |
| 黄瓜 | 7.99 | 6.98 | 7.98 | 8.31 | 6.99 | 9.08 | 6.98 | 8.58 | 8.54 | | 6.99 | 9.90 | 9.95 | 9.80 | 8.31 | -5.89% |
| 冬瓜 | 4.79 | 4.98 | 4.99 | 5.18 | 4.98 | 7.47 | 4.98 | 4.99 | 4.19 | 4.29 | 4.59 | 4.99 | 5.95 | 5.98 | 5.17 | 0.13% |
| 黄瓜 | 4.99 | 3.98 | 3.53 | 5.51 | 4.98 | 5.00 | 3.98 | 2.99 | 3.98 | 4.89 | 4.79 | 4.99 | 6.95 | 4.98 | 4.68 | -1.34% |
| 圆白菜 | 4.49 | 3.98 | 3.48 | 3.78 | 2.99 | 5.53 | 3.98 | 3.88 | 2.90 | 3.98 | 3.29 | 4.68 | 4.95 | 4.58 | 4.03 | 0.76% |
| 韭菜 | 5.40 | 8.32 | 4.13 | 6.31 | 4.99 | 11.00 | 3.99 | 7.99 | | 5.74 | 5.89 | 5.99 | 6.95 | 6.98 | 6.46 | -3.46% |
| 菠菜 | 5.49 | 7.70 | 3.33 | 6.98 | 4.98 | 8.17 | 1.90 | 5.90 | 6.64 | 5.99 | 5.99 | 3.98 | 7.95 | 6.98 | 5.86 | 0.32% |
| 大白菜 | 1.59 | | 1.98 | 1.28 | 1.48 | 1.98 | 1.68 | 1.99 | 1.39 | 1.39 | 1.19 | 1.99 | 1.95 | 4.98 | 1.91 | 18.33% |
| 油麦菜 | 4.79 | 5.96 | 4.63 | 6.47 | 4.98 | 4.67 | 3.00 | 5.90 | 5.79 | 2.99 | 3.89 | 3.99 | 6.95 | 5.98 | 5.00 | 7.60% |
| 油菜 | 3.69 | 6.41 | 4.83 | 4.64 | 3.99 | 4.50 | 1.90 | 5.90 | 4.39 | 3.59 | 3.99 | 3.99 | 5.95 | 3.98 | 4.41 | -6.83% |
| 大葱 | 8.40 | 8.98 | 8.18 | 7.98 | 7.99 | 10.88 | 7.98 | 7.99 | 8.74 | 8.25 | 6.35 | 7.99 | 7.95 | 9.58 | 8.37 | 2.39% |
| 生姜 | 7.79 | 7.98 | 6.93 | 9.31 | 6.98 | 11.78 | 6.98 | 8.99 | 7.99 | 7.98 | 6.99 | 7.99 | 12.95 | 10.80 | 8.67 | 5.27% |
| 大蒜 | 4.79 | 4.95 | 4.68 | 5.64 | 4.98 | 7.25 | 4.88 | 5.39 | 4.79 | 4.89 | 3.99 | 4.99 | 6.95 | 5.98 | 5.30 | 2.21% |
| 鸡蛋 | 5.99 | 4.78 | 5.98 | 5.13 | 4.64 | 13.02 | 4.98 | 5.89 | 5.38 | 5.75 | 5.98 | 6.89 | 5.80 | 5.99 | 6.16 | 1.43% |
| 白条鸡 | 12.27 | 18.47 | 8.90 | 17.50 | 13.40 | 19.58 | 16.80 | 19.60 | 22.80 | 16.80 | 9.98 | 19.80 | 23.90 | 22.80 | 17.33 | 2.20% |
| 草鱼 | 13.35 | | 8.98 | 13.93 | 18.35 | 24.00 | 12.80 | 9.90 | 14.60 | 15.85 | 13.80 | | 21.80 | 15.80 | 15.26 | 15.15% |
| 带鱼 | 29.90 | 19.31 | 16.98 | 22.19 | 42.90 | 19.90 | 14.90 | | 19.47 | 21.35 | 24.00 | 17.99 | 28.80 | 29.80 | 23.65 | -0.36% |
| 鲜牛肉 | 67.85 | 63.66 | 44.48 | 62.25 | 39.85 | 53.29 | 49.80 | 55.80 | 81.00 | 37.85 | 41.80 | 55.80 | 89.80 | 48.80 | 56.57 | 6.13% |
| 鲜猪肉 | 29.35 | 36.98 | 30.68 | 31.95 | 39.40 | 45.78 | 32.98 | 35.90 | 25.55 | 34.35 | 34.90 | 49.80 | 32.90 | 39.80 | 35.74 | -0.25% |
| 鲜羊肉 | 59.65 | 58.33 | 45.83 | 59.25 | 55.85 | 71.00 | 49.80 | 45.80 | 70.00 | 57.40 | 60.80 | 51.80 | 83.80 | 53.80 | 58.79 | 5.99% |
| 羊肉片 | 37.80 | 38.61 | 38.43 | 57.65 | 46.35 | 54.98 | 39.80 | 49.80 | 63.40 | 44.85 | 49.90 | 39.80 | 69.00 | 49.80 | 48.58 | 0.13% |
| 鸭子 | | 28.98 | 8.75 | 14.56 | | 28.87 | 8.80 | 7.99 | 23.80 | | 7.80 | | 18.90 | 15.80 | 16.42 | -4.62% |
| 粳米 | 2.52 | 2.69 | 2.79 | 2.91 | 2.49 | | 2.18 | 2.38 | 2.70 | 3.18 | 2.49 | 2.99 | 3.95 | | 2.72 | 1.52% |
| 富强粉 | 1.95 | 1.90 | 1.96 | 3.60 | 2.04 | 1.99 | 1.99 | 1.99 | 3.90 | 1.99 | 2.18 | 2.29 | 5.00 | 2.49 | 2.52 | 9.50% |
| 标准粉 | 1.90 | 1.90 | 1.84 | 1.89 | 1.99 | | 2.19 | 2.19 | | 2.19 | 1.95 | | | 2.48 | 2.05 | 0.41% |
| 金龙鱼植物调和油 | 69.90 | 68.90 | 70.45 | 72.23 | 63.40 | 94.16 | 59.90 | 72.90 | 69.90 | 63.90 | 128.00 | 72.90 | 69.90 | 79.90 | 75.46 | 1.00% |
| 鲁花花生油 | 159.90 | 159.90 | 164.45 | 159.87 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 159.80 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 160.22 | 0.00% |
| 香蕉 | 6.43 | 3.68 | 2.98 | 6.63 | 4.88 | 7.61 | 3.98 | 5.98 | 5.99 | 4.49 | 4.48 | 3.98 | 7.90 | 6.98 | 5.43 | 1.45% |
| 富士苹果 | 5.72 | 4.98 | 4.98 | 6.63 | 4.98 | 7.79 | 4.98 | 6.99 | 4.64 | 5.99 | 4.98 | 4.99 | 7.90 | 4.98 | 5.75 | 2.56% |

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）