

专家:合理营养提高免疫力预防疾病

□ 马冠生(北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授,博士研究生导师,中国科协首席科学传播专家)

在和疾病斗争的过程中,人的免疫力发挥着至关重要的作用。人体免疫力的高低受多种因素的影响,其中营养发挥着十分重要的作用,它是维持人体正常免疫功能和健康的物质基础。营养不良会导致机体免疫系统功能受损,对病原体的抵抗力下降,从而促进感染的发生和发展。因此,通过合理营养可以改善人体的免疫状况,增强对疾病的抵抗能力,对预防疾病的发生有重要的意义。与机体免疫功能关系密切的营养素有蛋白质、维生素A、维生素C、维生素E、铁、锌和硒等。

1.蛋白质

蛋白质是机体免疫功能的物质基础。蛋白质摄入不足影响组织修复,使皮肤和黏膜的

局部免疫力下降,排除病原菌的能力减弱,容易造成病原菌的繁殖和扩散,降低抗感染能力。随着生活条件的改善,蛋白质缺乏已经不常见,但节食、偏食的人中容易出现。动物性食物中所含的蛋白质(也包括大豆及其制品中所含的蛋白质)进入机体后,比植物性蛋白质更容易被人体充分利用。因此,每天要适量吃一些动物性食物。

2.维生素A

维生素A对机体免疫系统有重要的作用。维生素A缺乏可以引起呼吸、消化、泌尿、生殖上皮细胞角化变性,破坏其完整性,容易遭受细菌侵入,增加机体对呼吸道、肠道感染性疾病的易感性。富含维生素A的食物主要有动物肝脏,比如

羊肝、猪肝、鸡肝等,植物性食物只能提供维生素A原类胡萝卜素,维生素A原类胡萝卜素在体内可以转换为维生素A。胡萝卜素主要存在于深绿色或红黄色的蔬菜和水果中,比如胡萝卜、菠菜、芹菜、芒果、红薯等。平常选用蔬菜应该至少有一半以上的深色蔬菜。

3.维生素E

维生素E可以提高机体免疫功能,提高对感染的抵抗力。维生素E食物来源主要是植物油、植物种子的胚芽、坚果、豆类和谷类。

4.维生素C

维生素C是人体免疫系统所必需的维生素,可以从多方面增强机体对抗感染的能力,

缺乏会使免疫系统功能降低。维生素C是胶原合成必不可少的辅助物质,可以提高机体组织对外来病原菌的阻挡作用。维生素C也可以促进淋巴细胞生成和免疫因子的产生。维生素C能促进干扰素的产生,抑制新病毒的合成,有抗病毒作用。新鲜的蔬菜、水果是维生素C丰富的食物来源。如鲜枣、青椒、猕猴桃、菠菜、山楂、柑橘、柚子、草莓等。

5.铁

铁缺乏时容易引起贫血,降低抗感染能力。富含铁的食物有:动物血、肝脏、大豆、黑木耳、芝麻酱中含铁丰富。

6.锌

锌具有多种生理功能,尤

其对免疫系统的发育和正常免疫功能的维持有着不可忽视的作用。适量摄入锌可增强儿童、老年人及一些特殊病人的免疫功能,对胃肠道、呼吸道感染性疾病及寄生虫病的预防和治疗有重要作用。贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏等是锌的良好来源。

7.硒

硒几乎存在于所有免疫细胞中,补硒可明显提高机体免疫力。近年来的研究发现低于最适量的硒摄入可损害免疫系统的发育和功能,使抗感染能力下降。已有研究表明,维生素E和硒对免疫系统的作用是彼此独立的,但同时给予维生素E和硒可对加强免疫反应起协同作用,反之,同时缺乏可导致免疫反应的明显下降。

“糖友”吃水果三忌三宜

□ 王璐 北京大学公共卫生学院硕士

常常见到糖尿病患者拒绝吃新鲜水果,担心吃块水果会让血糖“飙升”。患上糖尿病,就等于和美食绝缘了。其实“糖友”们大可不必如此悲观,在血糖控制平稳的前提下,正确的选择新鲜水果作为加餐或小食,不仅不会引起血糖波动,反而有益于改善糖尿病人机体代谢紊乱的状况。

大多数水果在胃肠道中被消化吸收后,引起的血糖反应都比主食(如精白米饭、馒头等)以及添加了大量精制糖的零食、点心要低。

究其原因主要有三个方面:第一,新鲜水果中水分含量达到85%以上,相应的,碳水化合物的含量很少,故而同样体积的水果和主食相比,对血糖的影响较小;第二,水果的甜味主要来自果糖,而果糖引起的血糖反应小于米饭、馒头等消化分解产生的葡萄糖;第三,

水果中含有大量膳食纤维,能通过延缓血糖吸收而起到降低血糖反应的作用。

因此,糖尿病人没必要完全拒绝新鲜水果。那么,是否所有水果都适合“糖友”呢?这可不一定,关键在于其血糖生成指数和血糖负荷。

所谓血糖指数(GI, Glycemic Index),是用来衡量某种食物引起人体餐后血糖反应的重要指标。每种食物都有其对应的血糖指数,血糖指数越低,则食物引起的血糖波动越小。一般来说,血糖指数小于55为低血糖指数食物,处于55-70之间为中等血糖指数食物,大于70则为高血糖指数食物。

不过,单独以血糖指数来衡量一种食物是否适宜糖尿病人也不够全面,还要考虑该食物引起的血糖负荷。血糖负荷(GL, Glycemic Load)在血糖指数的基础上,考虑了食物中可被用于引起

血糖升高的碳水化合物数量。这意味着,即便西瓜和梳打饼干的血糖指数同为72,但由于100克西瓜中仅含7克碳水化合物,因此进食100克西瓜引起的血糖波动低于进食100克梳打饼干(10克梳打饼干含76克碳水化合物)。

可见,糖尿病人吃水果,不能只怕“甜蜜蜜”,而应该在考虑血糖指数之外,更重视血糖负荷。蓝莓、柚子、橙子、樱桃、草莓等血糖负荷均较低,更适合糖尿病人食用。

提醒各位“糖友”,吃水果有三忌三宜:一忌主食不减少,额外吃水果;二忌水果一次吃太多;三忌以果汁、果干代替新鲜水果。而三宜则是:新鲜水果宜多样化、搭配吃;水果宜在两餐之间作加餐;宜在吃水果后监测血糖。

学会选水果,让糖尿病不再是“甜蜜紧箍咒”。



医生
在线

大量实践证明,下列食品具有降血压的作用。

1.豆腐及豆制品 常吃可降低体内的胆固醇水平,进而缓解高血压。

2.海带 海带能防止脂肪在动脉壁沉积。常食海带炖豆腐,有利于降血压。

3.葱 葱能减少胆固醇在血管壁上的堆积,常吃葱煮豆腐,有降低血压之效。

4.洋葱 常吃洋葱有降血脂、预防血栓形成的功效。

5.西红柿 内含蕃茄素和纤维,具有结合人体胆固醇代谢产物的作用,从而可降血压。

6.花生 用花生仁(带红衣)浸醋一周,酌情加入红糖、大蒜和酱油,早晚适量服用,一两周后,一般可使高血压下降。

7.大蒜 据国外的一项研究显示,中等至严重程度高血压患者,连续几周每天食用大蒜,血压能降至正常水平。

8.醋 患高血压和动脉硬化的人,每天喝适量的醋,可减少血液流动的阻塞。

9.香蕉 增加钾的摄入量可降血压,香蕉中含有丰富的钾质。美国一项研究报告指出,每天吃一根香蕉,能使血压维持在正常水平。另外,其它含钾较多的食品有:桃、橙、菠菜、大豆、紫菜、马铃薯、玉米、多叶青菜,高血压患者可多吃这些食品。

10.山楂 山楂能降血脂、降血压。山楂中主要含山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酶、维生素C等,具有扩张血管、降低血压的作用。(刘正辉)

高血压病人吃什么好?

■ 养生茶馆

女性注意! 这些特殊时期不要喝茶

女性在某些特殊时期,最好不要喝茶。

行经期:经血中含有比较高的血红蛋白,血浆蛋白和血色素,所以女性经期过后会流失大量铁质,应多补铁。而茶中含有30%以上的鞣酸,它在肠道中易同铁离子结合,产生沉淀,妨碍肠黏膜对于铁离子的吸收。

怀孕期:茶叶中含有较丰富的咖啡因,饮茶加剧孕妇的心跳速度,增加肾血流量,加重孕妇的心、肾负担,不利于

胎儿的健康发育。

临产期:这期间饮茶,会因咖啡因引起的心悸、失眠而导致产妇体质下降、精神疲惫,造成难产。

哺乳期:茶中的鞣酸被胃黏膜吸收,进入血液循环后,会抑制乳腺的分泌,造成乳汁的分泌障碍。此外,乳汁中的咖啡碱进入婴儿体内,会使婴儿发生肠痉挛。

更年期:45岁以后,女性开始进入更年期,情绪本来就不稳定,喝茶后更

易冲动,有时还会出现乏力、头晕、失眠、心悸、痛经等现象。

既然女性在特殊时期不宜饮茶,不妨改用浓茶水漱口,会有意想不到的效果。怀孕期孕妇容易缺钙,此时用茶水漱口可以有效预防龋齿。更年期易有不同程度的牙齿松动,用茶水漱口则可以防治牙周炎。具体的方法是:取优质茶5克,用40毫升开水冲泡30分钟,然后分早、中、晚三次含漱,冲泡的水温以80~90度为宜。(来源:健康时报)