



早春 增强免疫的 饮食方

春季是由冬寒向夏热的过渡时期,气候变化快,特别是早春时节,很容易出现“倒春寒”,易诱发多种疾病,所以这一时期尤应注意饮食。

给大家开一个增强免疫力的饮食“方子”:蛋白质 + 维 C+ 维 A+ 锌 + 铁。

逐一分析下这个“方子”的内涵——



饮食“方子”之蛋白质

蛋白质是抗体的物质基础,缺乏蛋白质抗体难以合成,而抗体可以帮助人体与外界“异物”作斗争,维持正常免疫力。

蛋白质丰富的食物很多,例如牛奶(酸奶、奶酪都可以)、鸡蛋、鱼、禽、虾、蟹肉、瘦肉,还有大豆。特别值得推荐的是每天一把大豆(30-50 克黄豆、黑豆或者青豆等),不仅摄入丰富蛋白质,且不会额外摄入胆固醇,而且大豆还“赐予”人体很多生物活性成分。

饮食“方子”之维生素 C

维 C 可以促进抗体的形成,且抗氧化物质维 C 能减少外界因素对人体细胞内平衡的干扰。

维 C 丰富的食物来源大原则就是蔬菜、水果,且要新鲜的! 因为不新鲜的蔬菜水果不但水分流失,且维 C 容易被氧化破坏。这个季节维 C 丰富的食物着实不少, 蔬菜如西兰花、菜花、芥蓝、芥菜、荠菜、大白菜、油菜等;水果如山楂、鲜枣、猕猴桃、木瓜、桔子等,都是常见蔬菜水果中维 C 含量很丰富的,所以这个季节吃得好,是不会缺乏维 C 的。



饮食“方子”之维生素 A

维生素 A 与视力有关系,同时可以促进抗体的形成,而且维生素 A 有利于维持呼吸道粘膜上皮细胞的完整性,增强纤毛的摆动和预防疾病的能力。维生素 A 缺乏则呼吸道粘膜上皮细胞萎缩,纤毛数量减少,人体对外防护的第一道防线就不“给力”,导致病菌侵入体内。

维 A 在动物性食物如肝脏、鹅蛋黄、鱼肝油含量非常丰富。植物性食物,例如胡萝卜、枸杞深色绿叶蔬菜(西兰花、菠菜、芥蓝、芥菜等)提供的β-胡萝卜素是一种维生素 A 源,在体内照样会转化为维生素 A 的, 转化效率大概是 6 个 β-胡萝卜素转化为一个维生素 A。这也是建议多吃深黄色、深绿色蔬菜的另一个价值所在。

另外, 好多人不解为什么深绿色的蔬菜含β-胡萝卜素还这么高呢? 因为其中的叶绿素将橙黄色的β-胡萝卜素掩盖了而已,所以表观看出来的颜色就是绿色了。

饮食“方子”之锌

锌的功能很多,其中对免疫功能具有一定的调节作用。含锌丰富的食物主要有两大类:海产贝类 + 菌菇类, 另外在动物肝脏、小麦胚粉、瘦肉、山核桃这些食物中也比较丰富。

贝类食物中的生蚝是含锌冠军,不过其他贝类含锌也很丰富。贝类不常吃,不过菌菇类的食物,如牛肝菌、香菇、蘑菇、口蘑等可以每天都吃的。可喜的是,菌菇类的食物除了锌比较丰富外,还含有真菌多糖(例如蘑菇多糖、香菇多糖等),对提高免疫力也有帮助呢!

饮食“方子”之铁

缺铁可导致免疫细胞数量减少,进而影响抗体产生,导致免疫反应缺陷。需要纠正的一个饮食误区是:补铁不要再靠菠菜、干枣、木耳等了。植物性食物铁属于非血红素铁,人体对这种铁的吸收率不高。动物性的食物,如肝脏(鹅肝、鸭肝、猪肝、鸡肝等)、血(猪血、鸭血等)、红肉(猪瘦肉、牛肉、羊肉)才是补铁好来源,不仅含量高且吸收率高。

有一个补铁的小窍门:尽管植物性食物含铁不高,但是如果与维生素 C 丰富的食物同吃会提高铁的吸收率。因为维 C 与铁是一对“黄金搭档”, 维 C 的存在会有效促进植物性食物中非血红素铁的吸收。

其实,细细数来与免疫力有关系的营养素很多,这五种是关系非常密切的。其他的例如维生素 D,水(每天至少 1200ml),抗氧化物质(包括植物化学物、硒等)也是很重要的。所以,一个全面均衡的饮食结构对于维持免疫力是非常重要。膳食平衡宝塔真的是很多营养健康工作者智慧的结晶。

另外,需要大家知道的是,尽管文章对饮食方面阐述的较多, 其实要有一个健康的体魄,除了饮食外,还需要适度的运动,良好的睡眠(起码别熬夜,早睡早起),以及愉悦的心情。

关于公布新昌县图书馆 2015 年度“阅读达人”名单的通知

县图书馆为着力打造县级公共图书馆课外阅读、终身阅读、公益阅读、温馨阅读主阵地,吸引更多读者热爱图书馆、使用图书馆,进一步掀起全民阅读热潮,经研究,决定开展年度“阅读达人”评选活动(该项评比主要参照个人年借阅量 200 册以上及县图书馆季、月评选“阅读之星”有关程序)。现将 2015 年度新昌县图书馆“阅读达人”名单公布如下(见右):

望各阅读达人崇尚知识,热爱读书,再接再厉,引领风尚,为使阅读成为市民生活习惯,推动我县全民阅读活动和“书香新昌”建设作出新的贡献。

新昌县图书馆

2016 年 3 月 2 日

县图书馆 2015 年度“阅读达人”

成人读者		少儿读者	
读者证号	姓 名	读者证号	姓 名
A16690	杨建英	B18020	贝佳姝
A11233	徐鑫永	B05012	徐可青
A19113	俞惠江	B03258	张潇
A23338	金一曼	B05056	李乐天
A12568	陈琪凤	B15628	盛鑫明
A31226	徐恩茂	B05135	丁文镜
A22022	陈春英	B08532	吕含烟
A03996	石锡阳	B02380	赵力显
A20026	王铭楠	B05303	陈成杰
A05958	丁亚燕	B08899	陈叶馨

全国爱耳日 验配助听器好时机来临

声桥听力特邀瑞士 Sonova 集团峰力助听器华东区技术支持主管**董海鹏**先生来新为广大弱听朋友提供耳聋康复咨询及助听器选配指导! 届时优惠多多,配得放心,配得舒心,机会难得,敬请来人来电(店)咨询。手机:13967594140

活动时间及地点:
3月5日 一店:鼓山东路 77-2 号
(张氏骨伤医院后面) 86049592
3月6日 二店:鼓山西路 16 号
(西区转盘) 86622788