

疫情防控期 “糖友”居家膳食8条建议

疫情防控期间,科学合理的居家饮食能有效改善营养状况、保护和增强免疫力,是我们抵抗病毒的最有力的方式。对于糖尿病患者,如果血糖控制不佳会引起抵抗力变弱,容易并发感染性疾病,属于新冠肺炎的易感人群。为了帮助广大糖尿病患者做好科学饮食,保持血糖稳定,中国营养学会糖尿病分会提出了一些指导建议。

一、主食定量,粗杂粮占1/3以上

主食是影响餐后血糖最重要的因素之一,糖尿病患者主食摄入量因人而异,应综合考虑患者的生理状况、营养状况、体力活动强度、血糖控制水平、胰岛功能以及用药情况等因素。

专家建议,主食摄入量可控制在每餐50克~100克(生重)之间,不宜低于50克。血糖指数较低的全谷物、粗杂粮及豆类宜占主食摄入量的1/3~1/2,以利于餐后血糖控制。考虑居家活动量比平时活动量明显减少,建议每餐可比平时酌情减少主食量5%~10%(每餐少吃2口~3口主食)。

二、适当增加蛋白质的摄入量

高蛋白饮食具有良好的饱腹感,有利于控制食欲,同时也还有利于增强机体抵抗力。

专家建议,可适当增加优质蛋白质的摄入,减少肥肉和加工肉制品的摄

入。优质蛋白质除了牛奶、鸡蛋、鱼虾、瘦肉等动物蛋白之外,还包括大豆及其制品。中餐和晚餐每餐应包括75克左右的瘦肉、鱼虾或大豆及其制品。

专家提醒,糖尿病、肾病患者不宜采用高蛋白饮食,可在营养师或营养师的指导下,根据肾功能情况调整蛋白质摄入量。

三、多吃新鲜蔬菜,水果适量摄入

蔬菜能量密度低,膳食纤维含量高,增加蔬菜摄入量可以降低混合膳食的血糖指数,有利于增加饱腹感和控制血糖。

根据不同种类、颜色的蔬菜和水果的营养特点不同,专家建议糖尿病患者可采用“3-2-1”蔬菜模式安排每日的蔬菜。

“3-2-1”蔬菜模式有两层含义,第一种是指全天蔬菜可按照绿叶菜300克(如油菜、菠菜、苋菜、卷心菜、茼蒿菜、白菜等)、其他种类蔬菜200克(如茄子、青椒、西红柿、白萝卜、豆角等,不包括土豆、山药、南瓜、藕、慈姑、芋艿等)、菌藻类100克(如新鲜或水发的蘑菇、香菇、金针菇、海带、紫菜、黑木耳等)安排。第二种是指中餐或晚餐可按照每餐吃3两绿叶菜、2两其他种类蔬菜及1两菌藻类。老年患者可适当减少蔬菜摄入量。

另外,专家建议,血糖稳定的患者可选择血糖指数较低的水果,如樱桃、李

子、柚子、苹果、柑橘、梨、桃子、小番茄等。应合理安排食用水果的时间,可选择两餐中间或者运动后、后吃水果,每次中等大小水果1个(100克~150克),每日1次~2次。

四、奶类天天有,零食加餐可选坚果

奶类中含有丰富的钙和优质蛋白质,发酵奶更容易被人体消化吸收,有益肠道健康。专家建议每天吃300毫升液态奶或相当量奶制品。

瓜子、花生、杏仁、腰果、开心果、核桃、松子等坚果含有多种有益健康的脂肪酸、蛋白质、矿物质等营养素。专家建议可作为零食,在两餐之间食用,每日10克~15克。但油脂类坚果脂肪含量高,不可过多食用。

五、清淡饮食,足量饮水,不饮酒

烹调油摄入过多会导致膳食总能量过高,从而引起超重及肥胖,对血糖、血脂、血压等代谢指标不利。因此,糖尿病患者应清淡饮食,注意选择少油的烹调方式。专家建议每日烹调油用量控制在30克以内,食盐用量不超过6克。不建议饮酒,特别是白酒。

足量饮水有利于身体健康,饮用茶和咖啡对2型糖尿病患者也具有一定保护作用。专家建议每日饮水1500毫升~1700毫升,提倡饮用白开水、茶水和咖啡。

六、适量运动,保持健康体重

宅在家里,必要的运动不可少。要尽可能减少久坐时间,每隔1小时就要起来动一动。

专家建议每餐后在家中散步20分钟~30分钟,也可根据自身条件在家中打太极拳、做操或跳舞等运动,以利于餐后血糖控制,保持健康体重,此时不建议减重。

七、规律作息,定时定量进餐

固定吃饭时间,一日三餐。专家建议血糖不稳定的患者及睡前打胰岛素的患者应注意加餐,减少餐后血糖波动,预防低血糖的发生。进餐时要细嚼慢咽,注意调整进餐顺序,按照蔬菜—肉类—主食的顺序进餐,有利于短期和长期血糖控制。

同时,专家提示要规律起居,不熬夜,保证充足睡眠。

八、注重自我管理,定期监测血糖

糖尿病患者的自我管理行为水平会直接或间接影响血糖的控制。定期监测血糖有利于及时发现高血糖和低血糖。

专家建议,对于血糖不稳定的患者,应增加血糖监测频次,条件允许可通过电话或者网上咨询专业医务人员;病情严重者,应及时到医院就诊。

(光明网)

如何在工作时做好个人防护?

1 注意个人防护

- ☆ 工作场所建议全程佩戴口罩
- ☆ 工作场所存在粉尘或毒物危害的,既要考虑对新冠病毒的防控,也要考虑对所接触危害因素的防控,还要确保颗粒物过滤效率、密封性等参数符合要求
- ☆ 办公室单人办公可以不戴口罩;多人办公时应佩戴口罩
- ☆ 如果有条件,可适当加大座位之间的距离
- ☆ 应该保持工作服、座椅套等织物的清洁,定期消毒



2 加强手卫生措施

- ☆ 要养成勤洗手、正确洗手的习惯
- ☆ 不确定手是否清洁时,避免用手接触口、鼻和眼睛
- ☆ 尽量减少手接触公共物品和部位
- ☆ 工作台、操作按钮、办公用品表面等定期进行消毒
- ☆ 多人操作的设备要对接触较多的物体或配件表面进行消毒,允许戴手套操作的应佩戴手套作业



3 减少人群聚集

- ☆ 避免到人群聚集尤其是空气流动性差的场所,外出应做好个人防护和手卫生

新华社发(李栋制图) 资料来源:国家卫生健康委员会

日常生活中 要注意这些细节

疫情暴发以来,人们的生活不可避免地受到影响,勤洗手、多消毒已经成大家生活中的“规定动作”。日常生活中,还有哪些细节要注意?快递会传播新冠病毒吗?每次外出后都要对手机消毒吗?我们来听听专家怎么说。

新冠病毒会通过快递传播吗?

一般情况下,快递包裹在运输过程中被新冠病毒污染的可能性小。目前尚未有因接收快递而感染新冠肺炎的报道。在有新冠肺炎传播的地区,如何避免接触传播风险?

收件人到小区门口取快递时,出门前佩戴好口罩和手套,避免人员聚集。处理完包裹后要及时摘下手套,并用流水洗手或使用手消毒剂。快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。

每次外出后都要对手机消毒吗?

手机是人们高频接触的一个物品,确实要加强它的清洁和消毒。建议每次外出回到家后可以关闭手机电源,等手机彻底冷却之后,取适量75%的酒精或者使用对电子产品没有损害的消毒产品擦拭手机表面,并做好手卫生。如果外出期间没有使用手机,就不必要对手机表面进行消毒。

卫生间如何防护?

目前新冠病毒的主要传播途

径还是以呼吸道飞沫传播和接触传播为主。对于普通公众来讲,便后要认真洗手。如果家中无确诊患者、无症状感染者或密切接触者,卫生间做一般卫生清洁就可以。

如果家里有密切接触者,最好请密切接触者使用单独卫生间,如果没有条件可每天用含氯消毒液比如84消毒液清洁厕所,并且用消毒液擦拭马桶的按钮、圈垫、内部以及厕所门把手这些容易接触到的部位。养成良好卫生习惯,勤洗手、勤消毒。食物煮熟再吃,注意个人和家庭卫生,可以有效防范很多肠道传染病的传播。

出租车和地铁哪个感染风险更高?

这个没有必要区分哪个风险更高,只要有人员集中的地方都会有风险,所以一定要坚持戴口罩,因为在公共场所,手会接触到一些公共设施表面,回家要洗手。

吸入新冠肺炎患者的二手烟,会被病毒感染吗?

中国疾病预防控制中心研究员张流波表示,根据目前的认知,病毒主要的传播方式还是呼吸道飞沫传播和接触传播,它是呼吸道传染病,单纯二手烟不是我们所说的飞沫传播的方式。如果吸了别人的二手烟,说明隔的很近,所以这种风险是需要我们避免的。在吸烟时,还是要保持一定的距离。(人民网)

防疫抗疫 以身作则

积极配合
做检测
为人己
负责任



营养摄入
要充足
膳食合理
保健康



出门活动
要减少
不在户外
多停留



春季气温
变化大
增减衣物
要及时



新华社发 程硕作

只要体内有抗体,就能抵抗新冠病毒吗?

2月13日晚,国药集团中国生物宣布,已完成对部分康复者血浆的采集工作,开展新冠病毒特免血浆制品和特免球蛋白的制备。据中国生物介绍,这种新冠病毒特免血浆制品,是由康复者捐献的含高效价新冠病毒特异性抗体的血浆,经过病毒灭活处理,并对抗新冠病毒中和抗体、多重病原微生物检测后制备而成的,用于新冠肺炎危重患者的治疗。看到这里,有些人可能认为:是不是只要我们体内有抗体,就能抵抗新冠病毒?中国医学科学院基础医学研究所副所长、北京协和医学院免疫学系副主任黄波介绍,事实可没那么简单。

不是任何抗体都能抗病毒

黄波介绍,抗体是一种蛋白质分子,它们呈现出树杈一样的Y字形结构,树杈部分可以识别和结合抗原,这些抗原通常是异己蛋白质。

“自然界存在各种各样的异己蛋白质,抗体用来识别它们的树杈部分,也相应是各种各样的。”黄波说。

再来说说新型冠状病毒。这种病毒的核酸遗传物质位于核心,被核衣壳蛋白包裹。再外面是一层包膜,包膜上有包膜蛋白、膜蛋白和钉子蛋白——这种蛋白放大后形状类似钉子。

除了形成病毒结构的蛋白质之外,病毒的核酸遗传物质还可以指导生成不参与的病毒结构的其他病毒蛋白。只是,这些病毒蛋白不存在于病毒中,而存在于被感染的细胞中。

“所有这些病毒蛋白质都属于异己蛋白质,对于任何一种异己蛋白质,机体都有可能产生专门针对它的抗体。因此,被新型冠状病毒感染的人,体内可以产生多种不同的针对病毒的抗体。”黄波说。

既然如此,是不是每种抗体都能发挥抗病毒作用?未必。

“抗体要发挥抗病毒的作用,前提条件是抗体要识别并结合病毒。而且只有识别病毒表面蛋白质的抗体,才可能有抗病毒作用。”黄波说。

这样一来,有些病毒蛋白并不存在于病毒中,针对这类病毒蛋白质的抗体,是没有抗病毒作用的。另外,病毒包膜里面的病毒蛋白质,抗体无法接触到,这部分抗体也不具有抗病毒效应。

中和性抗体是抗病毒主力军

那么,能发挥抗病毒作用的抗体,又是怎么工作的?

黄波介绍,新型冠状病毒让人生病,是通过病毒表面的钉子蛋白与肺部上皮细胞表面一种称为ACE2的蛋白质结合。

随后,ACE2的形状结构发生变化,病毒趁机进入细胞内。它们会利用人体细胞里的分子,通过化学反应合成新的病毒。这些新病毒释放到细胞外,会故技重施,继续感染周围正常细胞。但人体并不会束手就擒。人体内

产生的针对钉子蛋白的抗体,可以结合病毒表面的钉子蛋白,阻断它们与ACE2结合,这样就阻断了病毒进入细胞。

“这种针对钉子蛋白的抗体,就是所谓的中和性抗体。中和性抗体通过阻止病毒入侵细胞,而发挥保护作用,是抗体发挥抗病毒效应的主要力量。”黄波说。

针对病毒的中和抗体一旦产生,可以高效地阻断病毒进入细胞内。病毒不能进入细胞,就不能繁殖、扩增,细胞外的病毒会逐渐分解。

别忘了,除了钉子蛋白,冠状病毒表面还有包膜蛋白和膜蛋白。黄波介绍,后面两种蛋白可能并不介导病毒进入细胞,所以抗体与它们结合,可能不影响病毒进入细胞。但是,与它们结合的非中和抗体,可以介导机体免疫细胞对病毒颗粒的吞噬。

要充分认识抗体的复杂性

总体而言,抗体发挥作用的途径分为两类:中和性表面抗体与病毒结合,可以阻止病毒进入细胞,御敌于“国门

之外”;非中和性表面抗体与病毒结合,可以介导免疫细胞吞噬、清除病毒,杀敌于“国门之内”。

黄波补充说,非中和抗体主要是介导病毒进入巨噬细胞,在早期阶段发挥抗病毒作用,但在中后期可能会导致肺部免疫损伤。

“在新冠肺炎疫情面前,抗体被寄予太多希望。但抗体并非一般理解的那样简单。对于抗体的复杂性,甚至对疾病加重的一面,我们需要有足够的认识。”黄波说。

黄波认为,认识到这一点,对于疫苗研发也很重要。因为接种疫苗的目的,主要是让机体产生针对病毒表面蛋白的中和抗体。产生抗体容易,产生这种中和抗体却很难,这正是疫苗研发面临的巨大挑战之一。我们应持谨慎的态度,开展深入细致的工作。

一位生物研究领域的专家在接受科技日报记者采访时也表示,研究面向新型冠状病毒的药物有不同策略,如抑制病毒结合细胞,抑制病毒出细胞等,必须保障药物的有效性、特异性和安全性。

(《科技日报》)