

关于提高免疫力，“吃”的学问可大了！

补充蛋白质不宜过量

饮食可以提高免疫力。因为体内可以杀死病毒抗体的主要组成原料是氨基酸，即蛋白质中的成分，也就是说，为体内储存充足的氨基酸原料，机体才能合成足量的抗体来杀灭病毒。

疫情期间，我国营养专家联合提出防治新冠肺炎的专业膳食营养建议中指出，要保证优质蛋白质类食物摄入充足。动物蛋白质中的蛋、奶、肉、鱼等以及大豆蛋白质，都属于优质蛋白。因为有了专家建议，不少市民卸下了“每

逢佳节胖三斤”的魔咒，赶紧将大鱼大肉列为重点摄入对象，多补充蛋白质。但这样的做法不提倡。

上文提到的专家建议的下半句是“每天达到150~200克”，这也许被大家忽略了。根据上海疾控中心监测数据来看，上海居民日常动物性食物的摄入量已经超过220克，如果再补充的话，可能适得其反，摄入动物性食物中额外的饱和脂肪，引起肥胖和增加慢性病发生风险。如果平日对动物性食物摄入不足，可以适量增加。另外，大豆或豆制品，如腐竹、豆腐干、

干张等都是常见的食物，其中也富含优质蛋白。

吃太咸会降低免疫力

《“健康中国2030”规划纲要》中建议人均每日食盐摄入量在5克以下。而根据上海疾控中心监测数据，上海居民每日盐摄入量达到7.5克，远远超过健康的摄入量。

在医学救治中经常会用到生理盐水，用于皮肤黏膜伤口杀菌消毒，它的主要成分就是盐。但是盐在体内发挥的可不是杀菌消炎的作用了，人体内

的高盐环境会影响免疫力，也就是说吃太咸，免疫力会下降。因为体内高盐环境会影响人体局部的微环境和促进糖皮质激素分泌，糖皮质激素在临床上的用途之一就是抑制免疫反应，体内产生过多的糖皮质激素就抑制了中性粒细胞抗击细菌性感染的体液免疫功能。研究发现，一个星期的低盐饮食，就足以使人体的中性粒细胞战斗力下降，杀菌能力大大下降。因此，烹饪放盐的时候千万不能手抖。

科普中国

春天外出游玩，交通安全在前

春天是五彩缤纷、春意盎然的季节，春游外出人员较多，交通方式较多采取自驾或乘车。由于车流量大，交通安全隐患层出不穷。笔者针对出游安全提出几点安全隐患和注意事项，供外出加以防范。

1、春季避免疲劳驾驶。由于春季气候适宜，在车内容易产生疲劳和睡意，特别长途驾驶时，稍有不慎，哪怕是一秒钟的瞌睡，都可能造成交通事故，轻者车辆碰撞受损，重者会酿成悲剧，造成人员伤亡事故。因此，驾驶员要主动休息或更换驾驶人，由副驾驶乘车人员不停提醒安全等都是避免发生疲劳导致交通事故的有效方法。

2、避开隐患要有超前意识。驾驶员要时刻观察路况，提前发现行车途中影响安全的障碍和隐患，特别是高速行驶时，提前变更车道避开前方低速行驶的车辆。超越前车时，要提前发出超车信号。遇路况不好时，提前减速，避开路障。遇路口变换，应提前观察路况，尽早做出变更车道准备。

3、严禁下破空挡滑行。下坡空挡滑行，往往会造成车越溜越快，险情随之而来。同时，给制动带来困难或不

有效提前减速，最终导致事故。

4、严禁饮酒，注意睡眠质量。做到开车不喝酒，喝酒不开车。开车前不要大量食用含酒精类的食物，此类食物易使人产生疲倦感或引起嗜睡乏力，还具有催眠作用，严重危及行车安全。另外，春天气候温暖，容易犯困睡觉。

5、保持有效车距，制动前应减速。行驶中，保持足够有效的安全距离，避免因与前车靠得太近而发生追尾和碰撞交通事故。笔者在从事多年交通事故处理过程中，发现多数事故都是因为车速过



快，安全距离不足造成的。另外，无论何种情况下制动车辆，都要预先减速，是至关重要的方法。制动时要频频点刹降速，严禁盲目紧急刹

车，若遇弯道紧急刹车，会瞬间造成翻车事故，严重时将导致车内人员伤亡。

邵建山

肉要煎烤着吃才够味儿？小心结肠癌盯上你

4月15日至21日是第26个全国肿瘤防治宣传周，今年宣传周主题是“抗癌路上，你我同心”。为推进落实肿瘤科普宣传，人民网科普中国特别推出全国肿瘤防治周系列报道，今天带大家了解的一种胃肠道中常见的多步骤、多阶段及多基因参与的细胞遗传性疾病——结肠癌。

近年来，结肠癌的发病率明显上升，大多是由腺瘤性息肉演变而来，且从腺瘤到癌的演变过程约经历10~15年。截至目前，结肠癌的发病因素尚未明确，但腺瘤性息肉、炎症性肠病、过多脂肪蛋白质的摄入、缺乏膳食纤维、肥胖、吸烟等高危险致病因素逐渐被大家认识。

生活习惯可能会导致

结肠癌的发病离不开生活因素干扰。其中，饮食习惯至关重要。主要原因在于人们对肉类和脂肪摄入太多，而纤维、钙质和叶酸摄入量太少。

致癌物摄入是会随着食物直接进入人体，还可能会在消化过程中合成。肉类在经过煎炸、烧烤等之后，表面会形成致癌物。如果肉吃得太多，肠道菌群会制造出更多的致癌物。红肉（牛肉、猪肉和羊肉）和加工类肉食品（香肠、汉堡、火腿、培根肉、肉罐头）都会增加患结肠息肉和结肠直肠癌的风险。

除此之外，久坐不动、肥胖、糖尿病、吸烟和过量饮酒等都有可能

导致结肠癌的发生。

结肠癌不一定有明显症状

结肠癌早期通常无特殊症状，因而容易被忽视。其症状在发生后主要表现为：

一、排便习惯与粪便形状发生改变，常为最早出现的症状。具体表现为排便次数增加，腹泻，便秘，粪便中带血、脓液或黏液等。

二、持续性腹部隐痛、腹胀感或腹部不适也是常见症状之一。当患者出现肠梗阻时会有腹痛加重或阵发性绞痛的症状。

三、腹部出现结节状肿块且肿块大多坚硬。如果是癌肿穿透并发感染，则有明显压痛感。

四、结肠癌中晚期会出现肠梗阻等征象。其主要表现为腹胀、便秘、腹部胀痛或阵发性绞痛。

五、由于慢性失血、癌肿、溃烂感染、毒素吸收等，病人可能会出现贫血、消瘦、乏力、低热等全身症状。晚期可能出现肝大、黄疸、水肿、腹水、直肠前肿块、锁骨上淋巴结肿大等严重症状。

如今，很多人会谈“癌”色变。随着医疗技术的不断发展与进步，结合手术、化学治疗及其他辅助治疗方法，很多疾病可以得到及时有效的治疗。同时，保持良好的生活习惯、合理的饮食结构、规律的作息时间及适当的体育锻炼可以增强自身的免疫力，一定程度上减少疾病的发生。

科普中国

运动30分钟才有效果？三招教你判断健身是否有效

相信不少人都听过“运动要达到30分钟才有效果”的说法。到底是否如此呢？如何简单判断自己的健身是否有效呢？这篇文章帮你了解自己的身体反应，进行科学锻炼，让你的健身效果事半功倍。

之所以有“运动不到30分钟就没有效果”这样的说法，其实是指运动在持续一段时间后才能开始消耗脂肪，从而达到理想的减肥效果。但这种说法比较笼统，30分钟这个概念并不十分准确，除了运动时间，健身效果还和运动的强度和频率有很大关系。

日常生活，我们可以充分利用自己的“碎片时间”，虽然做家务、散步等运动可能达不到30分钟的时间，但也可以消耗能量，对预防肥胖、糖尿病等代谢性疾病都有所帮助。

如何判断自己的运动有没有达到健身效果呢？这三招可以帮你轻松判断。

1. 酸痛：在健身时我们常常会感到肌肉酸痛，这是因为运动让人体内代谢产生乳酸，乳酸在肌肉中堆积导致酸痛感产生。此时不要轻易放弃运动，适当地增加一点运动量，就能有效促进乳酸分解，利于肌肉酸痛感的恢复。

2. 疼痛：健身的过程中或者健身结束后，如果身体某一部位产生疼痛感，就应减少练习的次数或减小动作的幅度。因为这种疼痛不是乳酸堆积造成的，而是身体细小的肌肉纤维或韧带出现轻微损伤所致。这时进行适当的调节便会很快恢复，但如果越疼越练，就会造成大块肌肉或整条韧带损伤。

3. 麻木：健身结束后身体出现的发麻感其实是在提醒你你需要休息。发麻即代表该部位已经丧失了部分感觉和运动功能，如果再练下去，就会产生伤病。所以，一旦身体发麻，要赶紧停下来，如果这种感觉久久不消退，就需及时到医院就诊。

人民网

无症状感染者是怎么产生的？传播力如何？疾控专家回应

日前，国务院联防联控机制就新冠肺炎疫情防控与医疗国际合作工作情况举行发布会。会上，中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友就无症状感染者传播力等问题进行了解答。

吴尊友介绍，宁波疾控中心对确诊病例的密切接触者进行观察，看看这两组人当中的发病情况。这个研究有两个非常重要的公共卫生意义的提示。第一，他们发现，平均每个确诊病例能够传播将近3个病人，平均每个无症状感染者能够传播不到1个病人。也就是说，无症状感染者的传播效率约相当于确诊病例的1/3，这是从个体水平来看。第二，从群体水平来看，由无症状感染者传播的病例占总发病人数的构成比只有4.4%，不到5%，也就是说，从群体水平来看，无症状感染者对疫情的扩散贡献比较小。

在南方某省开展的一个规模更大的研究显示，1500多名无症状感染者的密切接触者，有7人发病，但是进一步调查分析，发现这7个人不仅与无症状感染者接触了，同时还和确诊病人接触了。也就是说，不能认定它是无症状感染者造成的。这种共同暴露的情况，如果调查不仔细，有可能扩大对无症状感染者传播能力的判断。“对于无症状感染者的传染期、传播能力、传播贡献，我们现在掌握的数据还非常有限，需要做更多的研究和观察，以便对这样的现象有更多的了解和认识。”

无症状感染者是怎么产生的？吴尊友指出，所有的无症状感染者一定是与确诊病人有过接触史的，或者他去过正在发生疫情的流行区，对于已经发生过流行但确诊病例已清零两周以上的地区，不会无缘无故突然出现无症状感染者。现在的措施，能够及时发现，及时控制无症状感染者，由无症状感染者造成流行的可能性很小，不会造成社会层面的扩散。

人民健康网

“脱水蔬菜”是怎么来的？

日常生活中，我们在吃泡面的时候，里面常常会有一包脱水蔬菜，那么，你知道脱水蔬菜是怎样制作的吗？

脱水蔬菜是经过人工加热脱去蔬菜中大部分水分后制成的一种干菜。常见的脱水蔬菜有菌藻类、豆角、芹菜、青辣椒、黄瓜等，通常只要用热水浸泡几分钟，便可食用。那么，脱水蔬菜有哪些制作方法？

脱水蔬菜按其脱水方法可分为自然晒干、热风干燥脱水和冷冻真空干燥脱水。

自然晒干是利用天然条件对蔬菜进行脱水，在古代时，人们就已经开始应用此方法。热风干燥脱水的原理是通过干燥热风将蔬菜表面的水分汽化扩散到空气中，提高蔬菜表层内容物的浓度，形成相连的内层细胞的渗透

压差，使内层的水分向外层扩散流动，让水分不断汽化。冷冻真空干燥脱水技术的原理是将沥干后的物料进行快速冻结处理，让物料中剩余的水分转化成冰，然后在真空条件下，使水分子由固态直接升华为气态，从而完成脱水。

自然晒干和热风干燥脱水在加工过程中，会损失很多水溶性维生素和生物活性成分，蔬菜颜色也容易变暗；相比之下，冷冻真空干燥脱水技术能最大限度地保留蔬菜原有的营养成分、色泽和风味，因此该技术加工成本也相对较高，通常用于高档蔬菜的加工。

脱水蔬菜应用广泛，几乎涉及到食品加工的各个领域，它不仅用于提高产品的营养成分，增加产品色泽和风味，还能让产品的品种更加丰富，极大改善了广大消费者的食品结构。

新华网

减肥不能一蹴而就 自律才能重拾健康

疫情期间，很多人长时间宅家，缺少运动、吃得多、作息不规律等，大人孩子都不知不觉胖了一圈。中国青年报社会调查中心联合问卷网对3005名受访者进行的一项调查显示，73.7%的受访者表示自己最近体重增加了，其中体重增加的女性为74.2%，略高于男性（73.0%）。减肥自然成了许多人在这个春天的新目标。

运动减肥、节食减肥、针灸减肥、药物减肥、手术减肥……如今减肥的手段五花八门，哪种减肥方法效果最好呢？哪些人才算肥胖呢？近日，中国妇女报·中国女网记者就相关问题采访了北京中日友好医院超重与肥胖减重联合门诊负责人、减重手术专家孟凡强博士。

超重“警戒线”：BMI24~27.5或女性腰围超过80cm

肥胖主要分为单纯性肥胖和继发性肥胖两种。孟凡强告诉记者，单纯性肥胖不是什么病因引起的，就是吃多了，即摄入热量超过释放热量，余下很多热卡，这些热卡变成脂肪存积在体内变胖。继发性肥胖就是能够找到病因的，比如钠潴留引起的组织水肿、体重异常增加；或皮质醇升高引起的机体脂肪沉积。

那么，什么样的人才算肥胖？孟凡强解释说，体重指数BMI>24为异常，BMI>27.5以上就是肥胖。肥胖分为三度：BMI27.5~30是一度肥胖，BMI30~35是二度肥胖，BMI>35是重度肥胖。这个指标适合亚洲人的肥胖标准，此外，还有WHO（国际卫生组织）发布的国际肥胖指标，国际标准要比亚洲指标值稍大一些。“因为欧美人群整体会上比亚裔人口胖，欧美的肥胖数值要比咱们大2.5左右。”孟凡强说。

“有人说全身胖是种病，肚子胖真要命。腰围、腰臀比也是非常重要的健康指标，腰围能衡量一个人是不是腹型肥胖。”孟凡强说，标准的腰围指标值是男性不超过85cm，女性不超过80cm。如果男性超过85cm，就不健康；超过90cm，就是腹型肥胖。孟凡强给出了一个“警戒线”标准：男性腰围超过85cm，女性腰围超过80cm，或体重指数BMI24~27.5，具备其中任一条件就要到医院看专业减重门诊。

肥胖本身受到多重因素影响。肥胖跟遗传基因有一定关系，但并不是一对一的，父母胖孩子不一定胖。肥胖与生活方式影响也有一定关系，“像亚裔人一般不容易胖，但是我们的孩子到欧美国家时间待长了也容易胖，这就是受西方生活方式的影响。”孟凡强说，一家人父母孩子都胖，那孩子的肥胖可能跟遗传沾点关系，但主要还是生活方式的问题。

肥胖看似不是严重的病，但却是很多慢病的“根”

孟凡强说，肥胖看似不是严重的病，但好多病的“根”都在肥胖上，其实减肥也就是治病，只是很多人还没有意识到。比如痛风病人会去看风湿科，有的脂肪肝、反流胃炎的病人会到消化科，有的人哮喘、打呼噜比较严重会去看呼吸科或耳鼻喉科，他们都不会去看减重门诊，但实际上这些疾病可能是由肥胖引起的。目前已知的20多类肿瘤都与肥胖有关，体重超标的人得肿瘤几率比一般人高很多。

据记者了解，中日友好医院多学科联合减重联盟由内分泌科、普外科、营养科、康复医学科、呼吸科、消化科、中医科、心内科、肾内科、骨科、妇产科、心理科、麻醉科、护理等近20个专业、30

多个大夫组成，根据每个病人的身体情况“因症施治”。作为这个联盟的召集人，孟凡强说：“一个病人身上可能带多种疾病，有些病不是我这个专业的，需要另外一个专业医生来看时怎么办？”此时就不需要病人自己再排队挂号，我会在诊断结果上盖个章，病人拿着这个盖章诊断找到推荐的医生获得加号，能及时获得医生的诊治。比如一个肥胖病人去看高血压，看高血压的同时，医生会推荐他去治疗肥胖，把肥胖问题解决了。当这个病人瘦下来之后，血压也会降下来，也就不需要再去看高血压了。”这种采用多学科综合治疗联合减重的模式，不仅在患者就医流程上简单了许多，效果也更好。

三餐不能断顿，每顿应减量，管住嘴躺着都能瘦

有人减肥靠“饿”，甚至晚餐都省了。那么，不吃晚餐能减肥吗？孟凡强说，不吃晚餐能减肥，但不科学、不持久，还会带来很多新问题。“吃不胖，喝不胖，算计不到就发胖”。不吃晚餐减肥的前提是早饭、午饭吃得不多，中间没有加餐，因为热卡是造成肥胖的直接原因。人体一天需要的热量是有限的，虽然你没有吃晚饭，但当天摄入的总热卡如果很多，也是不行的。

正确的减肥餐吃法是“三餐不能断顿，但每顿应该减热卡总量”。“我们要均衡营养，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素这些营养元素都要摄入，但是总量上要控制。”孟凡强打比方说，一盒饭端上来你不能全吃，只需要吃其中的一半饭、一半菜。每顿保持固定饭量，一个月后可以看看自己体重减下来多少斤。一个月减掉3~5斤体重比较合适，如果减掉的比这少，看不

出来效果容易没信心坚持下去，减多了又容易反弹。有些人为了控制体重，吃白水煮菜，孟凡强说，这种方法尽管可以控制体重，但不建议。因为有些油脂性食物对身体是有益的，长期不吃也不行。

孟凡强提醒，肥胖的人不适合喝含糖饮料，果汁、牛奶、豆浆都要适量，最好饮品不知不觉把热卡带进体内，最好喝白水或矿泉水。他说，“多喝水不增加热卡，还有助于把身体内代谢的废物排出去。”

孟凡强强调，不论你吃啥，只要把食物的热卡“卡”住了，不但胖不了，而且还会减重，如果同时能适当迈开腿，体重还会往下降。“如果管住嘴的话，躺着都能瘦，相反，即使剧烈运动了，管不住嘴依旧还会胖，因为在剧烈运动后，会消耗大量能量ATP，使得机体处于低血糖状态，产生强烈的摄食欲望，假如运动后再吃顿火锅，就等于白运动了。”孟凡强说。

跟朋友聚餐或过节时是否可以偶尔多吃点儿？孟凡强认为，偶尔还是可以的，但一个月不要超过4次。他说，这顿饭吃多了，以后稍微控制点量就可以了。从整月、整年来看，摄入的少，消耗的多，人的体重就会下降，而长期坚持下去，人就会慢慢瘦下来。如果做不到“管住嘴，迈开腿”，最后就只能靠减重代谢手术来治疗肥胖了。

孟凡强特别强调，体重管理是一辈子的事情，不要想一蹴而就。胖不是一天胖上来的，瘦也不要一天就瘦下来。正确的“减肥渠道”是通过生活方式来干预，养成健康自律的生活习惯和饮食习惯，长久坚持下去，不仅可获得漂亮的体形，也会拥有健康的体质。

中国妇女报

蔬菜发芽后还能吃吗？

春天万物慢慢复苏，各种蔬菜买回来后稍不留神就发芽了。发芽后的蔬菜能吃吗？哪些蔬菜发芽后食用可能引发中毒？

土豆发芽后食用容易导致食物中毒，原因在于发芽的土豆里面含有一种叫龙葵素的毒素，龙葵素是很多种“糖苷生物碱”的统称。其中比较有名的是茄碱，它在土豆、番茄、龙葵等茄科植物中普遍存在。正常土豆中的龙葵素含量很低，1斤不到0.05克（大约1颗绿豆大小），但是土豆皮发青、发紫或者土豆发芽后，龙葵素含量则会明显上升，当龙葵素含量达到每斤0.1克以上时就可能让人中毒，其症状一般比较轻微，比如头晕、恶心、呕吐、腹痛。

那么，是所有蔬菜发芽后食用都可能引发中毒吗？其实不然，很多蔬菜发芽不仅没毒，还鲜美可口，营养丰富，例如芽菜。

芽菜是指植物新长的嫩芽，或者是种子经过萌发长出的产物。芽菜生长期较短，一般不用施肥和打药就能保证质量和产量，安全性相对较高。另外，植物的种子中往往储藏着较多蛋白质、碳水化合物等营养物质，芽菜又正处于生长旺盛阶段，因此营养价值也较高，特别是在维生素、矿物质、保健成分等方面。

生活中有哪些常见的芽菜呢？绿豆芽。与绿豆相比，绿豆芽含有更多的维生素C、氨基酸，营养价值更高，但需要注意的是，体质虚弱的人不宜多吃。

豌豆芽。豌豆芽中含有丰富的钾，适合高血压患者食用。同时，豌豆芽富含膳食纤维，可促进大肠蠕动，有助防治便秘。

香椿芽。香椿芽能清热解毒，健胃理气，润肤明目，是春季时蔬中的佳品。

蒜苗。大蒜发芽后，只要蒜头没有变色、发霉，就可以吃。蒜苗在膳食纤维、维生素C、维生素A、胡萝卜素等方面比大蒜更胜一筹。

春天生机勃勃、万物复苏，很多植物都在悄悄生根发芽，此时的芽菜也正是一年之中独有的美味，大家不要错过了哦！

新华网

