

# 如何选对好营养 喝出好免疫



□见习记者 丁婷玫

钟南山院士说过：“强大的免疫力，是最好的预防。”当前，正值新冠肺炎疫情防控的关键时期，也是“全民营养周”宣传月的重要时节，疫情时期如何选对好营养，喝出好免疫是大家关注的热点问题。

5月29日下午，由《福建卫生报》社、福州市计划生育协会、福州市人口福利基金会主办，中国农业科学院奶业创新团队、福州市疾病预防控制中心、福建中医药大学附属人民医院协办的“选对好营养，喝出好免疫”直播活动走进《福建卫生报》社，为网友们答疑解惑。

活动邀请福州市疾病预防控制中心免疫规划科副主任医师贾海梅、福建中医药大学附属人民医院营养科主治医师梁艳彬，还有线上参与专家中国农业科学院奶业创新团队研究员、执行首席郑楠博士做客直播间，共同探讨奶类营养对增强免疫力的重要性。

直播中，网友们与嘉宾热情讨论互动，直播间氛围轻松活跃，观看人数超31万。

## 生活中如何安全购买食用冷链食品？

肉、鱼是我们餐桌上离不开的食物，冷冻食品由于方便储存、食用，成为很多人的首选。

针对冷链食品，特别是进口冷链食品，贾海梅主任提出以下几点：

1. 新冠疫情防控期间，购买冷冻食品一定要到正规的超市、商家。
2. 购买时要注意生产日期以及包装上的日期、批号等。
3. 购物后要及时用肥皂水或洗手液清洗双手，洗手前，双手不要碰触口、鼻、眼等部位。
4. 清洗加工时，要做到生熟分开，煮熟煮透食用，避免一些不必要的细菌、病毒感染。

## 牛奶很好，要适量喝

梁艳彬医生解释说，牛奶的摄入量和健康的关系呈现“U”形结构，适量补充就可以。今年最新发布的中国居民膳食指南对奶有明确的推荐量，建议每人每天摄入液态奶300~500ml，或相当量的奶制品即可。



## 牛奶不与药物一起服用

梁艳彬医生解释，使用牛奶送药，两者可能会相互影响。牛奶中的蛋白质会与多种的金属离子结合，会影响一些含有金属离子的药物在人体内发挥正常药效。

牛奶虽说补钙，但不建议与钙片一起服用，两者一起服用会导致钙量过高，吸收率下降，产生1+1<2的结果，所以建议可以把奶和钙片放在不同的时间，分次服用，效果会更好。

牛奶生产工艺对营养

成分的保留，是否起到至关重要的作用？

郑楠博士说，牛奶中的活性因子都很娇嫩，对热很敏感，以活性因子乳铁蛋白为例，在75℃杀菌时，乳铁蛋白的保留率约为70%，但是如果把加热温度提高到了100℃以上，乳铁蛋白基本上一点都不能保留下来。

巴氏鲜奶采用国际先进的巴氏保鲜工艺生产，能最大化保留牛奶中的活性营养。喝好奶，建议选当天的巴氏鲜奶。

## 奶类的活性营养，对人体健康的影响？

据郑楠博士介绍，在其研究过程中通过建立小鼠疾病模型，发现奶类的活性因子在提升人体免疫力、预防心脑血管疾病、肺损伤恢复、抑制肿瘤等方面都有明显的作用。

另外研究发现，与不摄入任何奶制品组相比，每

日摄入两份标准实用量

以上总奶制品的人群总死亡率显著降低17%，心血管疾病死亡率显著降低23%，主要心血管疾病发生率显著降低22%，中风发生率显著降低34%。

提升免疫力，从每天一个好习惯、一杯牛奶开始，选对好营养，才能够喝出好免疫。



活动组织

主办单位：  
《福建卫生报》社  
福州市计划生育协会  
福州市人口福利基金会

协办单位：  
中国农业科学院  
福州市疾病预防控制中心  
福建中医药大学附属人民医院

## 经常腹痛腹泻 做胃肠镜竟看到活虫

□本报记者 林颖

近三个月来，福州的小王被腹痛、腹泻困扰。

前往医院做了胃肠镜竟发现他的肠道里有一条还在蠕动的活虫……

### 做胃肠镜竟发现寄生虫 医生都吓了一跳

听了小王的症状描述，福建省老年医院消化及内镜科副主任医师邱锋马上安排他做了个胃肠镜。结果在胃肠镜下发现了一条3厘米长的白色“刀削面”，正在小王的大肠内缓缓蠕动着，这是常见的寄生虫——带绦虫，引起了小王的腹痛和腹泻。

带绦虫之所以会进入小王的体内，最大的可能和他春节前吃生鱼片有关。

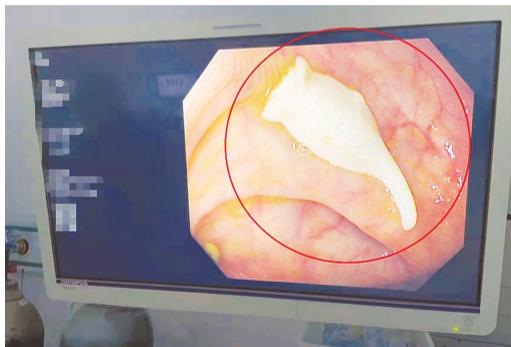
好在小王感染的时间不算太长，暂未出现贫血和消瘦的症状。

### 肠道被寄生后严重可危及生命

“过去生活条件差，蛔虫的出现几率蛮大，现在是爱

吃生食引起的带绦虫病越来越多见。”邱锋说。

带绦虫包括了猪带绦虫、牛带绦虫、阔节裂头绦虫、亚洲带绦虫等，可寄生在猪、牛、羊和鱼的体内。人一旦食用生的或未煮熟的含有绦虫幼虫的肉类或鱼类后，



幼虫就会在小肠内定居。

“幸运”的人可能不一定会有症状，但随着寄生虫的生长，一些患者会出现腹泻、腹痛等症状，有些则会出现贫血、肠梗塞等并发症。

严重的有些虫子幼体会进入脑部，引起脑囊虫病，导致羊儿疯、失明甚至危及生命。

有的时候，如果足够细心，患者还会在粪便中发现

“面条节”一样的虫体。

### 用芥末消毒生鱼片，能杀死寄生虫吗？

现在爱吃生鱼片的人越来越多，可不论是淡水鱼还是咸水鱼，它们身上都携带寄生虫。如果大量食用未适当消毒的生鱼片，即可能感染寄生虫。

有人认为蘸了芥末，就能杀死寄生虫或虫卵，其实不然。邱锋指出，芥末可以消毒，但无法杀死寄生虫。

### 防止寄生虫感染，日常注意3件事

吃鱼最好将其煮熟，如果特别喜欢吃生鱼片，应事先把生鱼肉冷冻到-4℃左右低温消毒。

涮火锅时烫的牛羊鱼肉，一般要烫15秒以上可杀灭寄生虫。

尽量不购买未经检验的肉类；切菜时，切生食和熟食的砧板和刀具尽量分开，且切完生肉后砧板和刀具应用开水烫洗。



## 提醒：这些饮食可能会遇到寄生虫

### 小龙虾——肺吸虫病

非养殖的小龙虾生活水质较差，体内多寄生着肺吸虫，若生食或食用半生不熟的小龙虾，就极有可能感染寄生虫，引起肺吸虫病。

症状：肺吸虫病主要寄生于人的肺部，轻者可出现咳嗽、胸痛、咯血，严重的可引起肺部大出血，气管阻塞，导致死亡。

提醒：烹饪小龙虾要煮熟煮透，最好不吸吮头部。

### 荸荠——姜片虫

荸荠生长在泥里，可能会受到姜片虫等寄生虫的感染。生吃荸荠可能会引起寄生虫感染。

症状：轻者无明显症状，若寄生虫数量较多，则会出现腹痛和腹泻，并表现为消化不良，排便量多、稀薄而臭，腹泻，甚至肠梗阻。

提醒：除了荸荠，菱角、茭白等水生植物，均可能感染姜片虫。建议尽量不生吃，若要生吃，应先去皮，用水清洗，并用开水稍烫后再吃。

### 福寿螺——广州管圆线虫

福建许多公园湿地的水边，经常能看到长着粉色虫卵的福寿螺。它是一种人畜共患的寄生虫病的中间宿主，据统计，一只福寿螺含有的寄生虫多的可达6000条。但在一些夜市大排档，仍会有福寿螺的身影出现。

症状：食用未熟透的福寿螺，会引起头痛、发热、颈部僵硬等症状，严重可致痴呆、死亡。

提醒：福寿螺是不能食用的。在河道、水田边看到野生螺，不要随便捡。一切螺类包括田螺一定要煮熟再吃！