

【科普】疫情期间 怎么吃才健康？

台州市立医院TZMH



疫情期间，很多人宅在家里，减少外出，没有心思好好吃饭怎么办？

疫情当下，一定要好好吃饭。“民以食为天”，吃是为了“营养”，为了获得人体健康所必需的“营养素”，也就是蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。保证营养能使人体的免疫细胞处于最佳战斗状态。如蛋白质是细胞更新和修复等方面所必须的，免疫细胞和抗体也是由蛋白质构成的。维生素、矿物质对免疫功能也是不可缺少的。反之如果营养跟不上，不仅容易被感染，而且感染后不易恢复。营养素对健康而言，是预防、治疗和康复疾病的重要手段，对新冠肺炎的预防、治疗和康复来说，更是如此。所以一定要好好吃饭，为身体提供足够的“营养素”。



疫情期间，活动量较少，如何让孩子别变胖？

“吃动平衡、健康体重”对孩子健康非常重要，可以从四个方面来努力：

1 尽可能的坚持充足的身体活动

如果条件有限，不能到室外、公园、操场等空旷的地方去健身，除了让孩子帮助家长做些力所能及的家务外，要创造性的在家多活动，比如原地走路、原地跑步、原地跳绳，做健身操、俯卧撑、仰卧起坐等；在活动强度上，要达到能够使心跳呼吸加快、能够出汗等中高强度水平；在活动时间上，每天累计一定要超过1个小时。



2 在保证充足睡眠前提下，要控制静态行为

不要整天坐着、躺着、靠着，可以按照上学安排作息时间，每坐1个小时要站起来活动一会儿。

3 适当增加活动量和减少食量

对于超重肥胖的儿童，可以适当增加活动量和减少食量，如适当减少主食、或控制油炸和甜食等能量密度高的食物，适当增加高强度活动时间，但目前不要让孩子刻意减重。

4 健康体重 心中有数

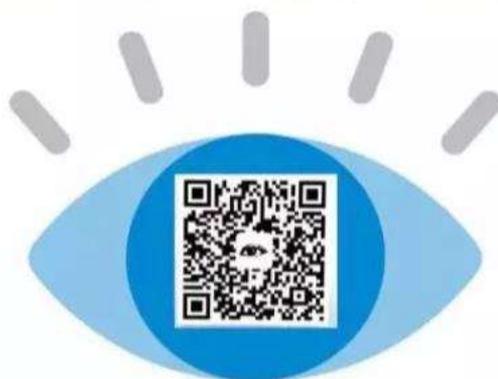
要经常给孩子测量身高、体重，以及腰围，掌握判断标准，做到健康体重、心中有数。



内容转自：中国疾控动态
如有侵权，请联系删除



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越

健康台州

