



## 8大饮食坏习惯 吞噬你的免疫力

要想保持好的免疫力,以下8大饮食坏习惯,你一定要克服。除此之外,还需要保持规律的睡眠、合理的运动以及良好的心情,这些都可以帮助我们的免疫力维持在正常水平。

### 1.不吃早餐

长期不吃早餐会导致营养不良、免疫力下降及过早衰老等问题。

建议:

推荐两款早餐搭配:

(1)一杯牛奶、一个鸡蛋、两片全麦面包、一个西红柿;

(2)一杯豆浆、一个烧饼夹牛肉生菜。

如果在此基础上再加上一小把坚果,比如核桃、松子等,就更完美了。

### 2.饥一顿饱一顿

人体肠道免疫功能具有昼夜节律,如果进食时间无法预测,肠道免疫系统会无所适从。该活跃时不活跃,该休息时过度紧张,易造成肠道慢性炎症,免疫力也会跟着降低。

建议:早餐时间安排在6点半至8点半,午餐时间安排在11点至13点半,晚餐时间最好别超过19点比较合适。

### 3.蛋白质吃太少

蛋白质是免疫细胞的重要组成部分,如果摄入不足,免疫细胞无法及时修复和增殖,就会导致免疫力低下。

建议:正常情况下,成年人每人

每天的蛋白质摄入量应该

为:男性65克、女

性55克。如果是消化吸收功能下降的老年人、减重人群、手术后患者等,可适当增加优质蛋白的摄入,如:瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆制品。

### 4.主食吃太少

富含碳水化合物的主食是机体能量的主要来源,并具有保护蛋白质的作用。主食吃太少,大量蛋白质会像柴火一样被燃烧掉来供能。时间长了,会带来脱发、皮肤状态变差、免疫力下降等问题。

建议:成人每天应摄入谷类200克~300克(其中全谷物50克~150克),薯类50克~100克。可用山药、芋头、红薯等薯类代替部分主食,其富含具有免疫活性的黏蛋白,对提高免疫力有一定帮助。

### 5.水喝太少

摄入充足的水分,有助于排出代谢废物。而机体缺水时,会导致免疫力低下。

建议:在温和气候条件下,对于健康的成年人来说,每天饮水总量应在1500毫升~1700毫升。建议少量多饮,每次喝200毫升左右的水,首选白开水。

注意:患有青光眼、心脏疾病以及肾功能异常等人群,如何饮水需要遵医嘱。

### 6.盐吃太多

吃盐过多,除了不利于控制血压,还会

扰乱肠道菌群,使中性粒细胞(一类免疫细胞)杀死细菌的能力明显降低,并减少中性粒细胞的产生量,从而降低全身免疫功能。

建议:成人每日盐的摄入量不宜超过5克,高血压患者应控制在2克~3克。

### 7.糖吃太多

过量摄入添加糖会导致免疫系统功能紊乱,降低抗感染能力。

建议:成人每天添加糖的摄入量,应不超过50克,最好控制在25克以下。

### 8.酒喝太多

过量饮酒会损伤肝脏,消耗大量的B族维生素,还会导致免疫力下降。

建议:最安全的饮酒量为0,最好不要喝酒。

## 这些饮食坏习惯 “吃掉”你的免疫力

### 该重视这五种表现

当人体出现以下这五种表现的时候,也许你的免疫系统出问题了,你一定要重视。

#### 1.伤口恢复慢,易发炎

不小心被划伤后,普通人体内的免疫力会迅速反应,促进凝血,白细胞聚集对抗人体外的病菌,避免出现炎症。但是免疫力比较差的人,就可能出现伤口愈合比较慢,两三天还没有结痂,并且还出现了发炎、溃烂等表现。

#### 2.容易莫名地出虚汗

和他人相比,不管是什么天气都容易出虚汗的人,或许免疫力也比较差。而且这类人还可能在睡觉时很容易出虚汗,总是睡觉不踏实。

#### 3.容易腹泻,肠胃不适

人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。免疫力比较差的时候,很可能让病菌有机会进入人体。例如,同样是出去吃饭,饭菜可能确实不太卫生,有的人吃完没事,但是有的人上吐下泻。

#### 4.频繁生病,反复不断

隔三岔五就感冒、发烧、咽喉不适,并且在生病后可能断断续续很久都没有康复,也能说明自身免疫力可能比较差。

#### 5.无精打采,总觉得累

当人体免疫系统不够健全时,也可能会带来慢性疲劳的问题。人们很容易觉得浑身无力、疲惫,稍微活动活动就没有力气了,这也是免疫力比较弱的一个表现。

据央视

你了解免疫力吗?它可是人体对抗疾病时的“战斗力”。作为人体抵御病毒的第一道防线,免疫系统有大量工作需要肠道中完成。可是你知道吗?一些你习以为常的饮食习惯,不仅伤害肠胃健康,还可能对免疫力造成损害。



## 资深护理专家坐诊 新桥医院打造专科护理门诊

本报讯(王宏伟 通讯员 曾理)肾脏病患者日常如何管理?孕期妈妈需要怎么护理?新生儿日常有哪些注意事项?……值此“5·12国际护士节”到来之际,陆军军医大学新桥医院整合优质专科护理人才资源,专门打造了经外周静脉置入中心静脉导管(PICC)、伤口(造口)治疗、腹膜透析管理、透析通路护理、肾病专病管理、新生儿护理、糖尿病足伤口、助产士等八个“专科护理门诊”。

据新桥医院护理处处长褚玲玲介绍,护理门诊简单地说就是护士出门诊,特别是由具有丰富临床经验的护理专家出诊,为患者提供一个集康复、营养、心理护理等为一体的综合护理场所,为前来就诊的病人及家属解决各种护理问题,并提出科学的指导建议,以使患者在护理和治疗方面少走弯路,加

快康复。

比如以肾脏病为代表的慢性病,普通市民除了在医生处进行治疗之外,得到的保健知识相对有限,往往仅能依靠网络和书籍来填补。肾病专病管理门诊的开设就解决了这一难题,坐诊的护理专家可以精确地给患者制定每一餐该吃什么、每天该如何做运动,制定个性化的治疗方案。

褚玲玲表示,临床往往会用“三分治疗七分护理”来形容护理工作的重要性,而护士坐门诊实际上也是一种医疗服务的需要。在护理技能和技巧方面,一位经验丰富的护士甚至要超出医生。所以,“专科护理门诊”能很好地弥补医生的不足,更重要的是把自己宝贵的护理经验传给了大家,让更多患者受益。

## 重庆现有注册护士11.73万人 全生命周期护理服务体系逐步建立

5月12日是国际护士节。5月11日,由重庆市卫生健康委员会主办的2023年重庆市5·12护士节庆祝大会顺利召开。记者在庆祝大会上获悉,截至目前,重庆市注册护士总数达11.73万人,每千常住人口注册护士数3.65人,较上一个五年分别增长23.3%、18.9%。其中,大专及以上学历达76.2%,优于全国平均水平。

重庆市卫生健康委相关负责人介绍,重庆正在逐步建立覆盖急性期诊疗、慢性期康复、稳定期照护、终末期关怀的全生命周期护理服务体系。目前,重庆全市二级以上医疗机构责任制整体护理服务模式达100%。

据上游新闻

中国体育彩票排列3第23121期开奖公告  
本期开奖号码:668

中国体育彩票排列5第23121期开奖公告  
本期开奖号码:66855

重庆市体育彩票管理中心 2023年5月11日