



打赢疫情阻击战 这些食物都是战“疫”标兵

疫情期间,多数人宅在家里,减少外出食欲不振,但切记一定要好好吃饭。那么,哪些食物有助于提高自身免疫力,帮助人体打赢疫情阻击战呢?营养专家推荐几种食物助力提升免疫力。

1、蘑菇 蘑菇里香菇最好。香菇也就是常说的“山珍”,富含维生素B群和维生素D原,可有效提高免疫力,抗肿瘤、降血脂,大家每天都可以多吃点。

2、红萝卜 红萝卜含有一种糖化酵素,能分解食物中的亚硝酸胺和木质素,使体内的巨噬细胞吞噬癌细胞的活力提高二至四倍,从而能增加机体免疫力,抑制癌细胞的生长,起到防癌抗癌的作用。

3、香蕉 香蕉富含维生素B6,而维生素B6对增强人体免疫力有良好的作用,它还可以防止皮肤癌和膀胱癌。维生素B6还可以保护肾脏不患结石症,而且对失眠症有治疗作用。

4、红枣 红枣中的芦丁可软化血管,而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用。但红枣是温热食物,吃多易上火,每人每天3至5颗为宜。

5、蜂蜜 蜂蜜有很好的抗菌消炎、防腐的功能。优质蜂蜜的保质期可达永久,因此长期服用,能提高免疫力,预防细菌病毒感染,对于脂肪肝也有奇效。

这些营养素增强你的免疫力



1、血红素 红肉、动物内脏、血豆腐等,富含血红素铁。铁在体内主要作为血红蛋白、肌红蛋白的组成成分,参与氧气和二氧化碳的运输。心、肝、肾等内脏和动物血当中所含的血红素铁最丰富。相比之下,植物性食品中铁的吸收率普遍较低,乳制品含铁非常少。

2、番茄红素 西红柿、西瓜、葡萄柚等富含番茄红素。番茄红素是成熟西红柿中的主要色素,具有很强的抗氧化作用。番茄红素主要存在于西红柿、西瓜、葡萄柚和番石榴等食物中,少量存在于胡萝卜、南瓜、李子、芒果、石榴等果蔬中。一般来说,西红柿成熟度越高,番茄红素含量越高。

3、辣椒红素 红辣椒富含辣椒红素。辣椒红素赋予了红辣椒鲜亮的红色,它主要存在于辣椒皮中。红辣椒不仅含有辣椒红素,还富含有多种保健作用的辣椒素。辣椒所含的辣椒素可以减少人体合成胆固醇,同时能干扰某种会导致动脉狭窄的基因功能,增加血流量,从而改善心脏功能。

4、花青素 葡萄、李子、草莓等,富含花青素。花青素是葡萄、李子、草莓等紫红色食物的主要色素来源,它是一种水溶性植物色素。除了赋予食物漂亮的颜色,花青素还有很多保健功效,比如抗氧化、消灭自由基、减轻炎症反应、改善视力等。

(人民网)

广大城乡居民:

当前疫情形势仍然严峻复杂,防控正处在最吃劲的关键阶段,我们千万不能麻痹大意、千万不能心存侥幸、千万不能放松警惕。做好疫情防控,人人有责。为了您和大家的生命安全和身体健康,我们温馨提示:

一、注意个人卫生防护,戴口罩、勤洗手、勤通风。

二、非本小区人员严禁入内。社区小区全部实行电子出入证,请您按照要求扫码出入。

温馨提示

三、第一时间报备疫区返宝人员。外地返宝人员要立即主动向村(社区)、乡镇报告,自觉按照要求居家隔离。不主动不如实报告情况,影响疫情防控工作的,依法追究责任。

四、疫情防控尚未结束,莫要扎堆。管住自己的腿,避免在餐馆、商场、广场、集市等场所聚集,全力支持疫情防控。

宝丰县新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部办公室
2020年2月24日

高血压患者防疫期须知这三个问题

抗疫期间,高血压患者该注意些什么?广州医科大学附属第二医院心血管内科副主任区文超教授针对大家关心的问题一一解惑。

区文超指出,在疫情早期,人们一度认为老年人比年轻人和儿童更易感。但随着疫情防控进展,目前认为新型冠状病毒普遍易感,大家都要根据指引做好防护。

在疫情防控期间,居家隔离的高血压患者要做好日常的自我血压测量,坚持定期服药。部分患者可能存在就医不便、药物配备短缺等情况,可以通过网络诊疗的方式帮助解决。同时,要消除对疫情过度恐慌的心理,缓解焦虑情绪,减少血压波动。

居家期间,如果血压出现大波动并且伴随有相关症状,可以在有效防护

的情况下及时到社区医院甚至二级以上医院就诊。居家隔离的患者还要注意饮食调节,注意控制盐的摄入,适当选择优质蛋白饮食,多吃点蔬菜、补充维生素等。

冬春交替正是高血压与心脑血管病的高发季,擅自停药或不恰当地更换降压药且没有及时监控好血压,容易增加风险。若需调整用药,一定要在医生指导下进行。

(人民网)



防疫宅家用眼过度

科学护眼这样做

防疫时期,宅在家里玩手机、玩电脑、看电视、看书等是很多人的常态。长时间用眼,你的眼睛还好吗?保护眼睛该怎么做?

1、使用手机时,屏幕不要离眼睛太近,注意光线强度 眼睛与手机的距离最好保持在30cm以上,40cm左右,如果看不清可以适当调整字体大小。此外,不要在光线过亮或过暗的情况下使用手机,在夜晚使用手机时建议打开夜灯,并将屏幕调整至较低的亮度。

2、控制用眼时间 不宜连续长时间看书、看电脑、看手机等,每隔30至40分钟应休息10至15分钟,眺望远处,让眼睛充分放松。

3、科学眨眼 紧闭双眼,让眼周肌肉紧张,坚持3秒后迅速睁开眼,眨上几次,再重复上面的动作至少4次。专家表示,外压可暂时提高眼睛内液体的压力,类似按摩,用力眨眼30秒有助消除眼皮浮肿。但需要注意的是,角膜有问题的人应慎用此方法。

4、多吃水果蔬菜 注意饮食合理搭配,如粗细粮搭配、荤素菜搭配等,少吃甜食,多吃富含维生素的蔬菜、水果及钙质食品,适当吃些海带、胡萝卜、芹菜、动物肝脏等。

(新华网)

春天适合喝什么茶 这几种茶适合春天饮用

天气有四季的变换,喝茶同样也有季节的变化。那么,春天适合喝什么茶?下面就来了解一下吧。

1、茉莉花茶 茉莉花茶,又叫香片,是用绿茶茶坯与茉莉鲜花窨制而成的再加工茶。茉莉花茶不仅香味诱人,其还有驱除寒气的功能,在初春可以一解我们身上的寒气,另外还可以振奋精神,消除春困的习惯。喝茉莉花茶除了可以安定情绪、振奋精神,还能清热解暑、健脾安神、化湿、减轻肠胃不适及经痛、和胃止腹痛;对于女性的生理、生殖机能也有帮助,并能滋润肌肤、养颜美容。

2、薄荷茶 春天来了,春困来袭,喝薄荷茶是近来最值得推崇的提神方式。薄荷性味辛凉,主要含有挥发油,油中主要成分为薄荷醇、薄荷脑、薄荷酮、薄荷脂、茨烯、柠檬烯等,有一定的刺激性,不宜给哺乳期、怀孕期的女性、小孩使用。

3、菊花茶 菊花茶不仅有清肝明目的作用,而且

还有下火、排毒、清热、消肿等功能,能有效排除体内毒素,增强抵抗力,春天是万物始发之际,人体也有可能阳气过剩,所以喝些菊花茶降降火气也是不错的。

4、金银花茶 金银花性味甘寒,具有清热解毒、疏散风热、消肿止痛的功效,可缓解春季常见的上呼吸道感染、流行性感、扁桃体炎、牙周炎等病症,对疔痛、肠炎也有缓解之效,有助凉血止痢、利尿养肝。特别需要提醒的是,虚寒体质及月经期内不能饮用,否则,可能出现不良反应。

5、蒲公英茶 据《本草纲目》记载,蒲公英可清热毒、化食毒、消恶肿。蒲公英是天然的利尿剂和助消化圣品;含有丰富的矿物质,不仅能帮助预防缺乏引起的贫血症,而且它的大量钾成分还可以和钠一起共同调节体内的水盐平衡,并使心率正常;含有丰富的蛋黄素,可以预防肝硬化,增强肝和胆的功能。春季易上火,蒲公英对其有缓解作用。

(人民网)

