



内蒙古自治区健康大学

新冠肺炎防控

之营养战“疫”

内蒙古自治区人民医院

临床营养中心

阿丽玛



抗击疫情，营养助力

免疫力是最好的“药”！



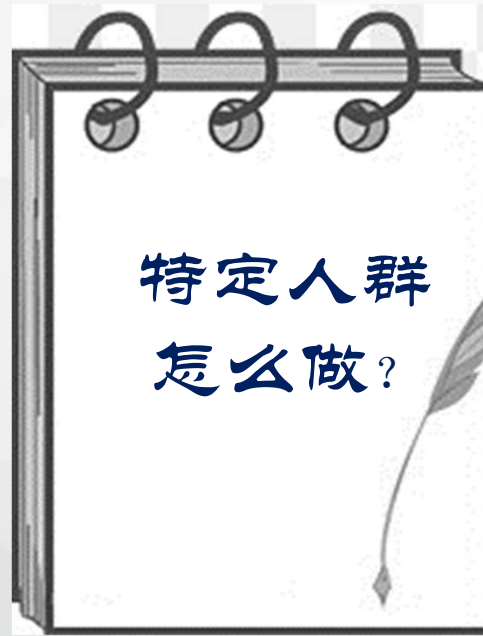
使人体的免疫细胞处于最佳的战斗状态→好好吃饭！

好好吃饭，也是战“疫”处方！

战“疫”营养处方之：



一般人群
怎么做？



特定人群
怎么做？



患者
怎么做？



一线工作人员
怎么做？

好好吃饭，也是战“疫”处方！

战“疫”营养处方之：



避开小误区，健康“宅”在家

把“吃”当回事！（X）



人宅在家，长时间食物摄入不均衡

衡

（√）

没有一种天然的食物能够提供人体所需要的所有营养素



只有做到了均衡饮食才能维持好的免疫力！

一天饮食，多样化！

餐餐有谷类，粗细要搭配

谷类250g~400g：全谷物和杂豆
50~150g、薯类50~100g。

天天吃水果

200~350g。不以果汁替代鲜果。



鱼、禽、蛋、瘦肉和豆

蛋类1个+畜禽40~75g+鱼类75~100g

熟透很关键！火腿、腊肉要少吃

豆浆、豆腐、豆腐干。

每天300g，牛奶、酸奶都不错

餐餐有蔬菜

≥300~500g；深色蔬菜占1/2

条件允许的情况下，每人每天吃≥12种食物，每周≥25种食物。

避开小误区，健康“宅”在家

把“喝”当回事！（X）

才喝水，不渴不喝？



足（√）

水分：

有利于机体细胞的新陈代谢，
可以维持内环境稳定

主动饮水

~
8杯

白开水

×含糖饮料

避开小误区，健康“宅”在家

把“动”当回事！（X）



前、电视前、手机前久坐···

吃动平衡更健康



每天30~40min

原地走路、瑜伽、
做健身操等

坐一小时站起
来活动一会儿

（√）

食物消化吸收、机体代谢、
免疫功能、心理健康

避开小误区，健康“宅”在家

把“作息”当回事！（X）

、不饿不吃、零食！



- 熬夜会影响免疫系统；
- 作息不规律，三餐无法定时定量；
- 熬夜影响情绪、食欲；
- 看电影吃宵夜，对胃肠道及体重影响。

（√）

建立良好的作息，睡的好、吃的好，保证自己的营养和免疫力

成人：7小时，
老人 $\geq$ 6小时，
12岁以下儿童：10小时。
环境温度适宜、黑暗、安静。

避开小误区，健康“宅”在家

把“生活方式”当回事！（X）

食品安全、包装食品！



健康（√）

从树立观念做起，打造的良好生活方式，也是健康的保障。

1

生熟分开

生熟分开，洗手

2

看标签选材

保质期、储存及加工方式、营养成分

3

提前避免

不吃没吃过的；剩菜不吃或加热

4

分餐制

使用公筷、公勺。

食物采购、储存小妙招

所有食物最好遵循一个时间：一周左右能够吃完

叶菜：用厨房纸或吸水纸包好放进袋子，放入冰箱冷藏（1周）

豆红薯：室外（2周）；

蔬如果出现溃烂、浸润比较大，必须马上扔掉；

蛋可供2周内使用；

果根据喜好及耐储存，香蕉、苹果、橙子等富含膳食纤维的



食物采购、储存小妙招

生熟分储

上熟下生

果蔬分储



鱼肉分储

密封储存

不宜过满

定期清理

中国营养学会

复工注意，防护与营养两手抓

避开就餐高峰期

保持距离

就餐前洗手

打包就餐或自己带饭

合理搭配

食堂点餐时可以：

1. 荤素搭配。
2. 少点需要过油的菜。
3. 主食简单若能加点红薯、玉米等杂粮最理想。

自己带饭需要：

1. 自备果蔬奶类和坚果。
2. 蔬菜应选择适合再次加热，不选绿叶菜。
3. 尽量不带凉拌菜，以免变质或滋生细菌



保持一定距离

好好吃饭，也是战“疫”处方！

战“疫”营养处方之：



特殊时期，营养助健康孕育



备孕

注意事项

面临挑战！

考虑时机！

做好预备！



孕期



哺乳期

注意事项

1. 放松心态，愉快生活。
2. 营养丰富，保证免疫：重点营养素（充足的钙、铁、锌及碘、叶酸、DHA），若摄入不足可选用营养素补充剂
3. 把握吃动平衡，避免体重猛增。
4. 食品安全不能放松：
保质期、减少凉拌、生熟分开、避免过每

中国孕期妇女平衡膳食宝塔

补充剂0.4毫克/天
在医生指导下补充铁剂
力
量体重，维持孕期适宜增重
青。充足睡眠
水、少喝含糖饮料
乳喂养
远离二手烟



同备孕期
少摄取含130克
的食物(具体食
注册营养师)



妇幼营养分会网站 www.mcnutri.cn 图像文件下载

	孕中期	孕晚期
加碘食盐	<6克	<6克
油	25-30克	25-30克
奶类	300-500克	300-500克
大豆/坚果	20克/10克	20克/10克
鱼禽蛋肉类	150-200克	200-250克
瘦畜禽肉	50-75克	75-100克
每周1-2次动物血或肝脏		
鱼虾类	50-75克	75-100克
蛋类	50克	50克
蔬菜类	300-500克	300-500克
每周至少一次海藻类蔬菜		
水果类	200-400克	200-400克
谷薯类	275-325克	300-350克
全谷物和杂豆	75-100克	75-150克
薯类	75-100克	75-100克
水	1700-1900毫升	1700-1900毫升



中国营养学会
Chinese Nutrition Society



MCNC-CNS
中国营养学会
妇幼营养分会

中国哺乳期妇女平衡膳食宝塔

- 坚持哺乳
 - 适当增加鱼禽肉蛋和海产品
 - 愉悦心情，充足睡眠
 - 足量饮水，适当多喝粥、汤
 - 适度运动
 - 每周测体重，逐步恢复适宜体重
 - 不吸烟、远离二手烟
 - 不饮酒
- 注：月子膳食亦适用



V2017-1.00



加碘食盐	
油	
奶类	
大豆/坚果	
鱼禽蛋肉类	
瘦畜禽肉	
每周吃1-2次动物肝脏,总量达	
鱼虾类	
蛋类	
蔬菜类	
绿叶蔬菜和红黄色等有	
水果类	
谷薯类	
全谷物和杂豆	
薯类	
水	2100

妇幼营养分会网站 www.mcnutri.cn 图像文件下载

婴幼儿的“保护战”

6月龄内婴儿

坚持纯母乳喂养。

母婴分离，配方奶粉
喂养。

7~24月龄内婴儿

继续给予母乳喂养

添加辅食，从富含泥糊状辅
食开始。需要补充维生素D。

婴幼儿免疫系统处于相对不成熟状态，合理营养尤为关键！

母乳富含免疫调节物质，对提高儿童抵御病毒能力有很大帮助。

儿童、青少年正处于生长发育的关键阶段

吃动平衡

体育活动：家务+要创造性的在家多活动。

跳呼吸加快、出汗等中高强度水平。

天累计 $\geq$ 一个小时。

控制静态行为：可以按照上学安排作息时

间，一小时站起来活动一会儿。

已超重肥胖的儿童，适当增加活动量，控

制油炸和甜食等，但是目前不要刻意减重。

测身高、体重以及腰围，掌握标准，健康

、心中有数。

健康成长

1. 努力做到**食物多样化**

控制油炸、火烤、深度加工的食品，少
咸、过油、过甜、过辣食物，不喝或少
糖饮料。

2. 培养孩子们的健康**饮食习惯**

三餐有规律，会选择零食，不挑食偏
会看营养标签。提倡和践行家庭分餐。

3. 鼓励孩子们**参与食谱的制定、食物**

老年人的“阻击战”

5类

粮谷类

豆类

动物性食品

蔬果类

油盐糖

食物多样，合理搭配

每天1个蛋，2杯奶（300-400ml），3-4两鱼虾肉类

3+2

三餐基础上增加2-3次加餐

高龄老人和体弱消瘦的老年人;可选用牛奶、鸡蛋、面包、糕点、水果

+

营养不良的老年人

在医生和临床营养师指导下，维生素和矿物质、蛋白粉、肠内营养制剂/特殊医学用途食品。



糖尿病居家“处方”



注重自我管理，定期监测血糖。

可适当增加优质蛋白质的摄入，
减少肥肉和加工肉制品的摄入。

增加蔬菜摄入量。
血糖稳定时选择GI较低水果
两餐中间或者运动前、后吃（1个）

比平时酌情减少主食量5~10%
（每餐少吃2~3口主食）。

好好吃饭，也是战“疫”处方！

战“疫”营养处方之：



普通型或康复期患者的营养膳食



重症型患者的营养治疗

**食物和EN不足、不能，
对于严重胃肠道功能障碍**
早期可达到营养摄入量的60%-80%，逐步达全量。

肠外
PN

口服肠内营养制剂
危重症：鼻胃管或鼻空肠管
重力滴注或输注泵泵入营养液

肠内
EN

少量多餐，每日6-7次

- 流质食物，
- 半流质状态，
- 普通膳食。

食物

患者营养方案

应根据机体总体
况、出入量、肝
功能以及糖脂代
情况而制定。

好好吃饭，也是战“疫”处方！

战“疫”营养处方之：



一线工作者战“疫”营养处方。

原则

1. 保证足够的能量。
2. 保证每天摄入优质蛋白质。
3. 饮食宜清淡，忌油腻。
4. 富含B族维生素、维生素C、矿物质和膳食纤维的食物。
5. 饮水充足。

对策

- 男性2400-2700kcal/d、女性2100-2300。
- 蛋、奶、畜禽肉类、鱼虾类、大豆类。
- 多选择油菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿及柑橘类、苹果、猕猴桃等深色蔬果，菇类、木耳、海带等菌藻类食物
- 尽可能达到1500-2000毫升

“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。”

——中国疾病预防控制中心 赵文华教授

相信祖国，相信自己！

从自己做起，做好防护，均衡饮食！

抗击疫情，营养来助力



内蒙古自治区
健康大学公众平台

关注微信公众号
获取健康科普知识