



# 新型冠状病毒肺炎营养预防之 一般人群饮食

贵州医科大学公共卫生学院 营养与食品卫生学系

誠於己 忠於羣 敬於恩

传染性疾病简称传染病。是病原体侵入人体后所引起的疾病，由病原携带者以直接或间接的方式传播给其他个体，或经由动物或昆虫传播给人的疾病。

传染病必须在下列3个因素同时存在的情况下才会发生，即：



传染源（病原体）；



传播途径（接触传染、飞沫传播、空气传播等）；



易感人群（抵抗力弱的人）。

# 新型冠状病毒肺炎的传播要素：



飞沫核&气溶胶 (直径 <10微米)  
飘过距离 >1.83米

飞沫 (直径 10-100微米)  
飘过距离 ≤1.83米

感染者

易染者

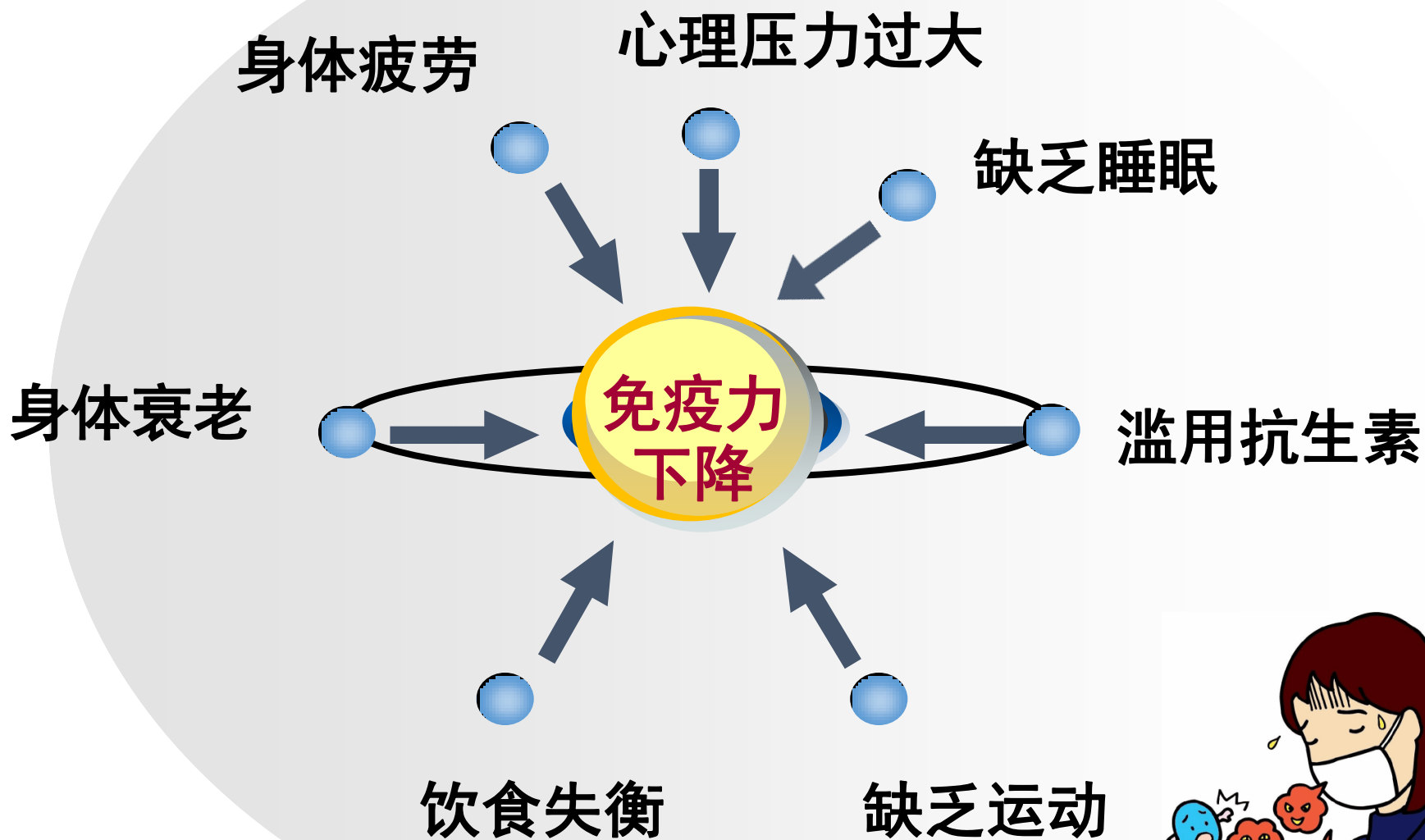


① 远程空气传播  
不用处于一个房间，甚至可以在感染者离开一段时间以后发生

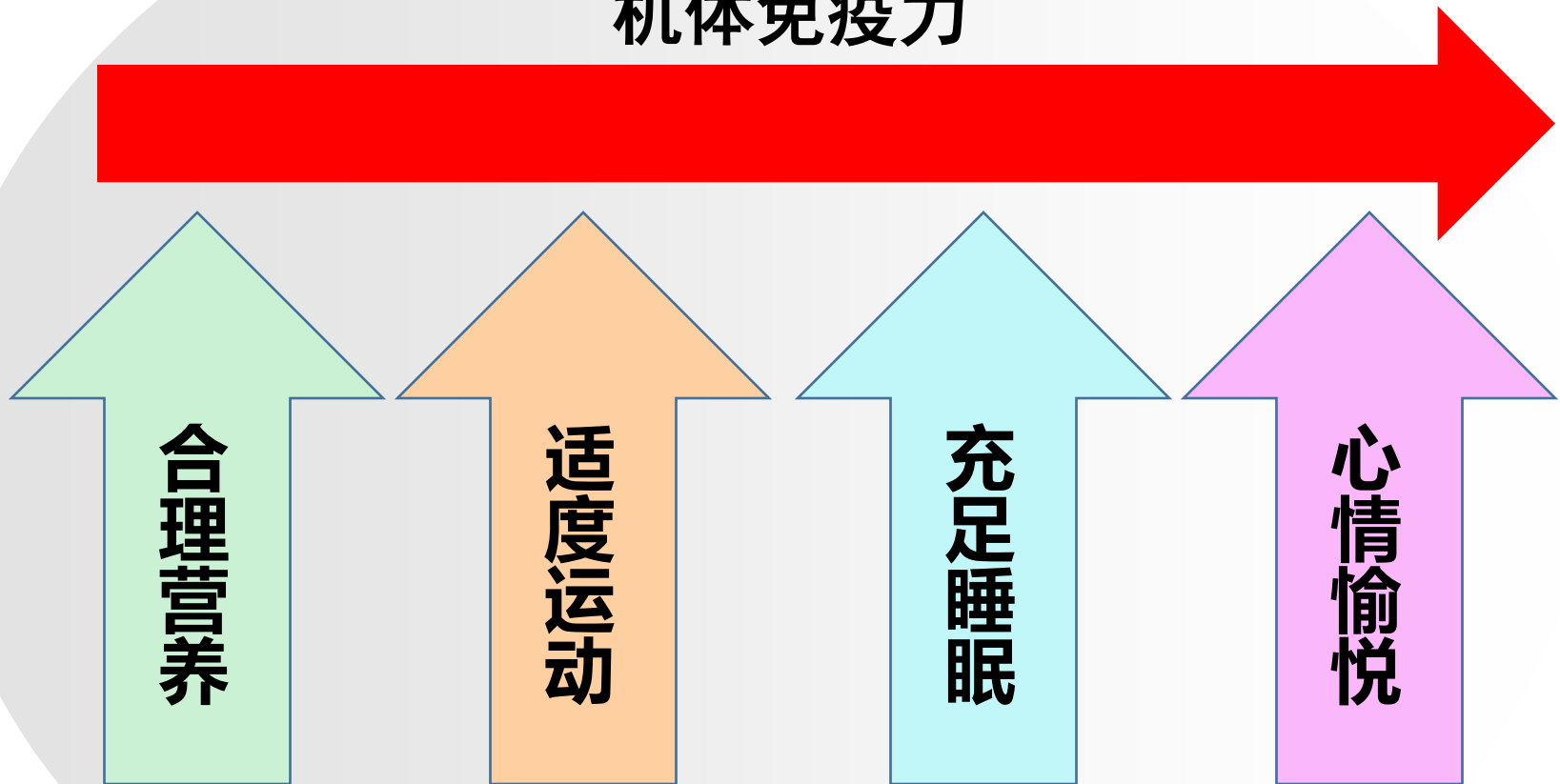
② 近距离空气传播  
飞沫在近距离被直接吸入

③ 接触传播  
飞沫直接溅到口眼鼻；直接接触；间接接触被污染的物质表面

# 机体免疫力下降的原因有哪些？



## 机体免疫力



# 合理营养(平衡膳食)的基本要求:

足量

A

平衡

B

多样化

C

适度

D

安全

E

合理营养：通过膳食及其加工烹调，向机体提供足够数量的能量和各种营养素，并保持各种营养素之间的数量平衡。

保证机体正常的生理功能，促进健康和生长发育，提高机体的抵抗力和免疫力，预防疾病、延长寿命。

## 中国居民膳食指南 (2016)



食物多样，谷类为主

吃动平衡，健康体重

多吃蔬果、奶类、大豆

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

少盐少油，控糖限酒

杜绝浪费，兴新食尚

## 中国居民膳食宝塔(2016)



## 核心要点

- 谷类为主食多样，鱼禽蛋肉吃适量
- 奶类大豆多蔬果，限盐少油控酒糖
- 吃动平衡贵坚持，体重合理才健康
- 按需备餐别浪费，分餐公筷要提倡
- 会看标签合理选，拒绝野味嘴别张

中国营养学会 联合出品  
有来医生

1小时科普  
**新冠肺炎  
防控期间**  
营养膳食指导

(漫画版)

中国营养学会宣传部 编  
有来医生 绘



清华大学出版社



# 新冠肺炎防控期间特别关注的营养素



- **优质蛋白**：鱼、禽、蛋、肉、奶、大豆
- **维生素A**：动物肝脏、红黄色蔬菜水果
- **维生素D**：维生素D营养补充剂，每天5-10 $\mu$ g
- **维生素C**：新鲜水果蔬菜
- **铁**：动物肝脏、各种肉类
- **锌**：各种肉类、贝壳类海产品
- **水**：定时规律饮水，每天饮水量1500-1700mL

# 其他需要注意的饮食问题



- **清淡饮食请记牢**：少油、少盐、减辣椒；
- **烹调方法需改进**：多蒸煮，少宫爆、油爆及油炸；
- **饮食习惯可调整**：蘸水使用要适当，腊肉香肠要少吃，公筷公勺用起来；
- **重点食物天天有**：谷薯食物做主食，新鲜蔬果不重样，奶、蛋、禽鱼吃适量；
- **维生素D不可少**：居家少阳光，营养制剂来帮忙；
- **食品安全是关键**：凉菜污染风险高，疫情期间别制备，各种食物要煮熟，剩菜剩饭须热透；
- **控烟限酒新风尚**：吸烟危害大，喝酒要适量。



# 众志成城 共克时艰