

## 食品安全系列宣传 2020 年之十五：



### 关于提高免疫力， “吃”的学问可大了！

科普中国-乐享健康 2020-04-28

作者：朱珍妮

#### 补充蛋白质不宜过量

饮食可以提高免疫力。因为体内可以杀死病毒抗体的主要组成原料是氨基酸，即蛋白质中的成分，也就是说，为体内储存充足的氨基酸原料，机体才能合成足量的抗体来杀灭病毒。

疫情期间，由我国营养专家联合提出防治新冠肺炎的专业膳食营养建议中指出，要保证优质蛋白质类食物摄入充足。动物蛋白质中的蛋、奶、肉、鱼等以及大豆蛋白质，都属于优质蛋白。因为有了专家建议，不少市民卸下了“每逢佳节胖三斤”的魔咒，赶紧将大鱼大肉列为重点摄入对象，多补充蛋白质。但这样的做法不提倡。

上文提到的专家建议的下半句是“每天达到 150~200 克”，这也许被大家忽略了。根据上海疾控中心监测数据来看，上海居民日常动物性食物的摄入量已经超过 220 克，如果再多补充的话，可能适得其反，摄入动物性食物中额外的饱和脂肪，引起肥胖和增加慢性病发生风险。如果平日里对动物性食物摄入不足，可以适当增加。另外，

大豆或豆制品，如腐竹、豆腐干、千张等都是常见的食物，其中也富含优质蛋白。

### 吃太咸会降低免疫力

《“健康中国 2030”规划纲要》中倡议人均每日食盐摄入量在 5 克以下。而根据上海疾控中心监测数据，上海居民每日盐摄入量达到 7.5 克，远远超过健康的摄入量。

在医学救治中经常会用到生理盐水，用于皮肤黏膜伤口杀菌消毒，它的主要成分就是盐。但是盐在体内发挥的可不是杀菌消炎的作用了，人体内的高盐环境会影响免疫力，也就是说吃太咸，免疫力会下降。因为体内高盐环境会影响人体局部的微环境和促进糖皮质激素分泌，糖皮质激素在临床上的用途之一就是抑制免疫反应，体内产生过多的糖皮质激素就抑制了中性粒细胞抗击细菌性感染的体液免疫能力。

研究发现，一个星期的的高盐饮食，就足以使人体的中性粒细胞战斗力下降，杀菌能力大大下降。因此，烹饪放盐的时候千万不能手抖。

本文由中国科普作家协会医学科普专委会主任委员王韬进行科学性把关。

“达医晓护”供稿