



家庭餐桌就是 免疫加油站

人们常说,“家是最小国”,而在营养师眼里,家庭餐桌,是一个国家健康水平的最小单元,也是每个人最重要的“免疫加油站”。科学研究反复证实:那些经常一起吃饭、注重饮食搭配的家庭,成员的整体免疫力、代谢水平和心理健康状况普遍更好。今天,就为大家破解吃出免疫力的家庭餐桌四个膳食搭配原则。

你可能缺一顿 “对的饭”

最好的免疫力,其实并不需要昂贵的补品,也不是来自复杂的养生秘方。最好的免疫力就藏在你家厨房与餐桌之间,藏在全家人一起吃的每顿饭里。但很多家庭的日常饮食却缺乏科学膳食搭配,常常埋下免疫力下降的隐患:

凑合吃:早餐匆匆,晚餐外卖,全家人吃高盐高油餐。

重口味:酱油、糖、腌制食品轮番上阵,导致餐餐高油高盐。

欠搭配:蔬菜和优质蛋白长期不足。

这样的膳食结构会导致营养摄入不均衡,易引发反复感冒、过敏、肠胃不适……这些问题的背后,往往不是“缺药”,而是缺一顿对的饭。

搭配失衡 很普遍

饮食搭配失衡更是普遍问题,很多家庭餐桌主食居多,新鲜蔬菜、优质蛋白长期摄入不足,膳食结构严重单一。这些看似平常的饮食习惯,正在慢慢透支家人的身体健康。营养摄入不均衡,会直接导致身体抵抗力下降,反复感冒、皮肤过敏、肠胃不适等小毛病频频出现。

守护免疫力,从来无需刻意强求。摒弃敷衍的饮食习惯,戒掉重油重盐的饮食偏好,做好荤素、粗细合理搭配,让每一餐吃得干净、营养、均衡,再配上家人相伴的烟火温情,就是性价比最高的养生方式。好好吃对每一顿饭,便是一家人抵御病痛、守护健康的最好底气。

“一起吃饭” 更重要

比起吃什么,“一起吃饭”也同等重要。对成年人而言,家庭餐桌是一个天然的情绪调节场。慢下来、不看手机、聊聊今天的菜好不好吃——这本身就是一种免疫支持。

真正的健康免疫力,从来不止源于餐盘里的营养。一盘色彩丰富的蔬菜、荤素均衡的膳食,能滋养身体机能,守护生理健康。而餐桌旁不离不弃的陪伴、家人间的闲谈笑语,能治愈心灵内耗,筑牢心理防线。一餐热气腾腾的家常饭,联结的不仅是味蕾,更是一家人的情感与温度。所谓免疫力家庭,从不是靠昂贵的补品堆砌而成,而是源于日复一日的烟火陪伴。一家人围坐一桌,认真对待每一餐,不敷衍、不将就,在烟火气息中彼此治愈、彼此滋养。

有些水果 “吃软不吃硬”

水果要吃新鲜的,这是大家的共识。但这并不意味着买回家的水果要马上吃,因为有些种类“吃软不吃硬”。

猕猴桃 刚摘下的猕猴桃硬邦邦的,其中的糖分很低,果实酸涩。想要吃到甜软的猕猴桃,需要在室温下存放5-7天。也可将其和熟透的苹果、香蕉放入密封袋,能加速猕猴桃成熟,通常2-3天就能变软。

牛油果 其绿色的果肉拥有奶油般绵密的口感,但硬邦邦的牛油果切开后果肉紧实发苦,一点也不好吃。将牛油果用纸袋包起来,3-5天就能软化。当牛油果的表皮从深绿变成紫黑色,用手一捏能感觉到果肉有轻微的弹性,此时切开,果肉质细腻,无论是抹面包还是做沙拉都正合适。如果牛油果颜色很黑、捏着很软,可能早已生黑斑甚至腐烂了。

芒果 硬芒果发涩,放软后能散发出馥郁的果香。一般情况下,芒果常温保存2-3天就能变软成熟。成熟的芒果果皮会从青色转为特有的颜色,比如台农芒变成橙黄色,贵妃芒呈现红黄渐变,青芒逐渐转为黄绿色。如果果皮出现大片黑褐色油渍斑,果肉带酸味或酒精味,说明已经过熟,不适合吃了。

香蕉 带“青肩”的香蕉又硬又涩,在室温下放1-2天就可以吃了。外皮颜色完全变黄,闻着有浓郁的果香,此时的香蕉最好吃。要想加速成熟,可将其与成熟的苹果放在一起。

南果梨 刚刚采摘下来的南果梨,需要经过一周多的自然发酵才能达到最好吃的状态。此时,南果梨果皮由绿转黄,带有红晕,用手指轻轻按压,能感到有弹性,闻起来有酒味的浓香。

除此之外,杏、木瓜、水蜜桃等水果也是放软一些更好吃。这些水果一旦成熟,非常容易变质,建议选手感硬的。买回家后常温下保存,有利于后期成熟。

还有一些水果恰恰相反,要硬着吃才新鲜够味,硬挺的质地正是口感最佳的标志,一旦变软就意味着风味流失。比如苹果、梨、柑橘类、浆果类,多数适合硬着吃,有的口感清脆,有的饱满多汁。过熟发软,不仅失去脆感,还会因为细胞破裂而糖分流失,变得寡淡,甚至糖分发酵产生酒味,失去原本的清爽感。

旭锐

四个搭配原则吃出免疫力

主食粗细搭配 把三分之一到一半的白米换成糙米、燕麦、红薯或杂豆,做成杂粮饭或红薯粥。全谷物和杂豆富含B族维生素、锌、硒等微量元素,这些是免疫细胞代谢和抗体合成不可或缺的“助燃剂”。同时,膳食纤维有助于调节肠道菌群,肠道健康密切影响免疫力强弱。

肉类红白搭配 诸如猪、牛、羊肉这样的红肉富含血红素铁,是预防贫血、维持免疫细胞正常功能的关键;白肉(鸡、鸭、鱼、虾)脂肪低、蛋白优,其中的优质蛋白质是抗体和免疫细胞的重要原料。因此,建议

家庭餐桌上一周的肉食中红肉、白肉各占一半,每周吃2次鱼,鱼肉中的Omega-3脂肪酸有助于调节免疫反应、减轻慢性炎症,让免疫力更稳定。

蔬菜深浅搭配 包括深绿、红、橙、紫色在内的深色蔬菜富含维生素A、维生素C、花青素和类胡萝卜素,这些都是增强免疫屏障、促进免疫细胞活性的关键营养素。每餐让深色蔬菜占蔬菜总量的一半以上,比如绿叶菜配番茄,西蓝花配胡萝卜。颜色越丰富,免疫防线越牢固。

水果当季搭配 不同颜色的时令水果含有不同的植物化学物和维生素——橙黄色水果,如柑橘、芒果等富含维生素C和类胡萝卜素,有助于促进抗体生成;蓝紫色水果如蓝莓、桑葚等富含花青素,帮助抵抗氧化应激;红色水果如草莓、樱桃等番茄红素和花青素有助抗炎。

建议大家每天吃200克至350克新鲜水果,优先选择当季水果,建议完整食用(少喝果汁),颜色轮着吃,免疫不“偏科”。

首都医科大学附属北京中医医院 张旭

声明作废

▲哈尔滨玮恒运输有限公司不慎将车牌号:黑AK065挂营运证丢失,声明作废。

▲绥化市北林区于冬雪农业种植专业合作社,统一社会信用代码:93231202MA19N83W5W,不慎将公章丢失,声明作废。

▲黑龙江自由贸易试验区哈尔滨片区迅安二手车销售有限公司,统一社会信用代码:91230109MABRX95U3F,因我公司在华夏银行哈尔滨分行营业部开户预留的财务专用章丢失,需要更换新印章,声明作废。

▲名称:中共木兰县委组织部,识别号:11230127749544288K,账户名称:中共木兰县委组织部支付零余额账号:23001867851058111128,开户银行:中国建设银行股份有限公司木兰支行,核准号:Z2610002934301,开户许可证丢失,声明作废。

▲名称:中共木兰县委组织部,识别号:11230127749544288K,账号:23001867851050508029,开户银行:中国建设银行股份有限公司木兰支行,核准号:Z2610021347706,开户许可证丢失,声明作废。

▲本人:高亮,不慎将2011年8月20日开具的兰西县平安家园15号楼176号车库(购房款)收据丢失,收据号码:0023378,金额:90712.00元,面积:19.72m²,特此声明作废。

▲本人:高亮,不慎将2011年8月20日开具的兰西县平安家园16号楼3单元402室(购房款)收据丢失,收据号码:0023375,金额:221871.80元,面积:79.8m²,特此声明作废。

▲黑龙江柒么么文化传媒有限公司,统一社会信用代码:91231225MADWLWGW5K,不慎将公章丢失,声明作废。

▲姓名:李佳其,性别,男。出生日期:2016年12月03日。出生地点:肇州县中医院。医学证明编号:Q230144319母亲:王双;身份证号码:230621198405183962父亲:李玉庆,身份证号码:211321198903181514出生医学证明丢失,声明作废。

▲姓名:刘书涵,性别,女。出生日期:2019年08月30日。出生地点:肇州县中医院。医学证明编号:T230154621母亲:开雪香;身份证号码:232131200001061421父亲:刘松强,身份证号码:230621199403043354出生医学证明丢失,声明作废。

声明公告18686716631
刊登热线13763511313

健康提示

桂圆红枣茶 安神助眠

食材:干桂圆肉8颗、红枣4颗、枸杞1小把、清水600毫升。

做法:红枣用清水冲洗干净,去核对半切开,减少燥热;桂圆肉、枸杞分别洗净沥干备用。锅中倒入清水,放入红枣和桂圆肉,开大火煮沸。水沸腾后转小火慢煮15分钟,充分煮出食材营养精华。放入枸杞,继续小火焖煮5分钟即可关火。放至温热后饮用,睡前一小时喝效果更佳。

功效:桂圆补益心脾、安定心神,改善心神虚弱引发的失眠多梦;红枣补中益气、滋养气血,缓解气血亏虚导致的睡眠不安;枸杞滋补肝肾、温润养身。三者搭配,温和不燥热,长期饮用可提升睡眠质量。

杨宇航