

“阳”了以后该怎么吃？ 康复阶段饮食要点来了

来源：人民日报

“阳”了以后，应该怎么吃？

●发热 ●嗓子疼 ●不舒服

喝足量水 小口慢喝



01

小口喝水
慢慢喝水
每天喝
1500ml~2000ml

02

大量出汗
呕吐腹泻严重时
可适当多喝

03

体温
37.5℃以上
糖电解质饮料
是更好补充

*提示：

基础疾病需要限制水的特殊人群，要遵医嘱喝

@人民日报

“阳”了以后，应该怎么吃？

●咽痛 ●无食欲

流食为主 可食面食



01

建议以流食为主
比如奶昔 酸奶 藕粉等

02

可食用面食
有能量
且消化吸收相对产热少
对体温降低有帮助

@人民日报

“阳”了以后，应该怎么吃？

●发热时

富含维C蔬果 可适当多摄入



01

适当多吃猕猴桃等
富含维C水果

02

可每天喝1-2杯果汁
如橘子汁 橙汁
番茄汁 猕猴桃汁

@人民日报

“阳”了以后，应该怎么吃？

●发热时

高蛋白食物 尽量少吃



01

有专家指出
发热时摄入大量高蛋白的食物不利于降低体温

*提示：

抗原转阴、不再发热时，如仍有肌肉酸痛、乏力，要在摄入能量的同时，多摄入优质蛋白食物。

@人民日报

“阳”了以后，应该怎么吃？

●持续腹泻

腹泻要补水 饮食更清淡



01

饮食
以碳水为主

02

应少吃或不吃
粗粮 奶制品
豆制品 果汁
高纤维的蔬菜等
避免加重腹泻

03

没吃东西
又拉肚子
要补充水分和
电解质

@人民日报

“阳”了以后，应该怎么吃？

●胃口不佳

老人吃清淡 也要营养



01

适量饮水
补充维生素C
和能量

02

食物种类上
尽量多样化

@人民日报

“阳”了以后，应该怎么吃？

●食欲较差

慢性病患者 保持能量摄入



01

糖尿病、肾病患者
可使用营养强化食品
特殊医学用途配方食品
或营养素补充剂
可适当补充维生素C
维生素D等微量营养素

02

糖尿病人
不能摄入过多
果汁 饮料
以免血糖飙升

@人民日报

“阳”了以后，应该怎么吃？

●感染新冠

儿童感染 多补温开水



01

1岁以上婴幼儿
可吃一些婴儿米粉
软一点的面条和粥等

02

家长可以多给孩子
补充温开水
1岁以上的孩子
可补充适量蜂蜜水

@人民日报

“阳”了以后，应该怎么吃？

●腹泻呕吐

儿童腹泻 避免脱水



01

如果腹泻、呕吐等症状
要及时补充电解质
适当补充补液盐
避免脱水

02

不要给孩子喝太多的糖水
避免加重腹泻

*提示：

口服补液盐要按照医嘱或药品说明书使用