



新集镇： 开足马力推动项目建设 全力冲刺全年目标任务

02

我市老年医院揭牌成立

02

李红： 勇漂长江 一板一桨助力长江大保护

03

习近平金句

习近平论扎实做好非物质文化遗产的系统性保护

要扎实做好非物质文化遗产的系统性保护，更好满足人民日益增长的精神文化需求，推进文化自信自强。

——习近平对非物质文化遗产保护工作作出的重要指示，据新华社北京 2022 年 12 月 12 日电

本版编辑 强 珺 版式 陈伟健



疫 情 期 间 膳 食 指 导

专 家 给 您 十 条 建 议

新冠病毒感染者

01

营养治疗是新冠病毒感染者综合治疗的基础，应贯彻于其治疗和康复的全过程。规范的营养治疗有助于改善新冠病毒感染者的营养状况和临床结局，降低医疗费用，并提高其生活质量。

02

对新冠病毒感染者，按规范化临床营养治疗路径，进行营养筛查、营养评定与营养诊断，明确其营养状况和代谢特点，制定个体化营养治疗方案，为综合性治疗打好基础。

03

选择新鲜食材，杜绝购买和食用野生动物。确保食物卫生安全，不接触活畜禽，同时肉、禽、蛋必须烧熟煮透。做到分餐和单独用餐；餐具应严格消毒，进餐前确保认真洗手，各人专勺、专筷。

04

对新冠病毒感染的居家患者，遵循平衡膳食准则，做到食物多样化，保持良好的饮食习惯，安排每日三餐或少量多餐，定时定量规律进食。食物应细软，易于咀嚼、吞咽和消化，必要时制成流食、半流质或软食等。避免油炸、肥腻、甜食、辛辣刺激等食物和调味品。

05

根据新冠病毒感染者的体重和活动状况，给予适宜的能量，尽量达到并维持健康体重，保持合理的体脂和腰围；保持适量身体活动；避免体重出现过快和过大的波动。

06

保证充足的蛋白质摄入。适当增加富含优质蛋白质的食物，优选鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、大豆及其制品等。必要时可辅助服用蛋白质补充剂。尽量避免肥肉、烟熏和腌制等加工肉、动物油等摄入。

07

保证充足的新鲜蔬菜和水果摄入。做到每餐有蔬菜，多选择深色蔬菜；做到每日有水果，避免用果汁代替鲜果。

08

保证足量饮水。每日1500~2000毫升，少量多次规律饮水。尽量选择白开水或淡茶水，不喝或少喝含糖饮料。避免饮酒。

09

对食欲较差、进食普通膳食不足的患者及老年患者，可在医师或临床营养师指导下，采用口服营养补充、特殊医学用途配方食品、肠内营养等补充能量和各类营养素；对重症和危重症患者，首选肠内营养，必要时采用肠外营养，并加强营养治疗的监测和随访。

10

对伴有糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症、肾脏疾病等慢性疾病的新冠病毒感染者，应同时遵循相关慢性疾病营养治疗原则，并结合患者的疾病状况和代谢特点，制定个体化营养治疗方案。

来源 健康中国