



# 新型冠状病毒肺炎营养预防之 一线工作者营养膳食指导

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

- 一、每天摄入足够能量是基础
- 二、每天摄入优质蛋白质是关键
- 三、清淡饮食忌油腻，适当使用天然调味剂
- 四、合理搭配膳食，保障蔬菜水果
- 五、尽可能保障每日饮水量
- 六、选用营养补充剂，补充普通膳食摄入不足
- 七、采用分餐制就餐，避免用餐感染风险
- 八、做好营养保障

- ★ 新型冠状病毒肺炎疫情防控工作中，无数一线工作者，他们舍小家顾大家，逆行而上，为打赢疫情防控战付出了心血和汗水。
- ★ 一线工作者工作量大、压力大，处于应激状态，更需要营养膳食和能量的充足。





# 一、每天摄入足够能量是基础

- ❖ 由于一线工作者工作量大、压力大，处于应激状态，保证能量的足够摄入是基础。
- ❖ 建议男性能量摄入2400-2700千卡/天、女性2100-2300千卡/天。



食物热量对照表											
主食类				素食				荤食			
名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量
青菜小米粥	46	馒头	225	绿豆芽	50	凉拌海带	41	冬瓜炒肉	151	青椒炒鱿鱼	113
蒸饺	232	米粉	346	炒土豆片	56	麻婆豆腐	133	红烧肉	470	酸汤黄鱼	122
肉包	250	汤面	286	炒玉米粒	157	清炒西兰花	65	炒肉丸子	200	蒜苔炒肉	116
蛋炒饭	172	鸡蛋	155	番茄炖豆腐	60	丝瓜炒鸡蛋	102	火爆肥肠	229	土豆烧排骨	226
鸡蛋饼	244	油条	388	青椒土豆片	84	蒜蓉空心菜	46	青椒炒虾	229	鱼香肉丝	154

主食 (千卡/100g)			
饭团	200	紫薯	100
八宝粥	120	酿豆腐	112
饭团	186	花甲米线	246
煎饼	362	米饭	346
小米粥	360	豆浆	56
皮蛋瘦肉粥	130	汤圆	320
燕麦	338	油条	396
全麦面包	246	黑芝麻	580
糯米	346	面条	123

## 二、每天摄入优质蛋白质是关键

- ❖ 由于优质蛋白具有较高的生物利用率，在构成和维持机体的组成及生理功能调节方面发挥着重要作用。
- ❖ 建议每天摄入蛋白质80g,其中优质蛋白25-40g；种类包括蛋类、奶类、畜禽肉类、鱼虾类、大豆类等。



食物种类	蛋白质含量
主食50g	4g
一个鸡蛋 (60g)	8g
一盒牛奶 (250ml)	8g
瘦肉50g	9g
25g大豆=100g北豆腐=150g南豆腐	9g
500g青菜	5g
25g坚果 (约30粒花生米)	7g
一个水果 (200g)	1g

优质蛋白



# 三、清淡饮食忌油腻，适当使用天然调味剂

- ❖ 清淡跟食材的关系比较小，跟烹调方式关系更大。简单说，清淡就是少油、少盐、少糖、少辛辣。
- ❖ 为了增加一线人员的食欲，保证营养的供给，可用天然香料等进行调味。



# 四、合理搭配膳食，保障蔬菜水果

- ❖ 建议每天应摄入300-500g蔬菜或以上，深色蔬菜应占1/2；每天摄入200-350g新鲜水果。
- ❖ 种类益多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿及橙橘类、苹果、猕猴桃等**深色蔬果**，菇类、木耳、海带等**菌藻类**食物。



# 五、尽可能保障每日饮水量

- ❖ 饮水可保障体内营养成分的消化吸收及代谢产物运输和排出，保持体温恒定。
- ❖ 建议每天喝水，少量多次，每天**1500-2000毫升**；首选温热白开水，亦可选择菜汤、米汤等形式水。
- ❖ 对于工作岗位条件不允许的一线工作者，在下班后应尽可能及时的补充水分。





# 六、选用营养补充剂，补充普通膳食摄入不足

- ❖ 工作忙碌、普通膳食摄入不足时，可补充性使用肠内营养制剂（特殊医学用途配方食品）和奶粉、营养素补充剂。
- ❖ 每日额外口服营养补充能量**400-600千卡**，保证营养需求。



# 七、采用分餐制就餐，避免用餐感染风险

- ❖ 一线防控医务工作者直面病毒的威胁，存在被感染的风险，为了避免或降低就餐过程中的交叉感染，建议采用**分餐制就餐**。



# 八、做好营养保障

- ❖ 一线工作者是打赢抗击新冠肺炎疫情战役的主力军，保障他们的战斗力是打赢抗击新冠肺炎疫情战役的重要一环。
- ❖ 建议单位分管领导、营养科、膳食管理科等，应因地制宜、及时根据一线工作人员身体状况，合理设计膳食，做好**营养保障**。







# 坚决打赢疫情防控的人民战争 总体战 阻击战