

国 党 国
2020 年 2 17

防治新冠肺炎怎么吃？

卫健委膳食指南来了！



来源：国家卫健委网站

一般人群



食物多样，谷类为主

每个人的膳食应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等，注意选择全谷类、杂豆类和薯类。

多吃蔬果、奶类、大豆

多选深色蔬果，不以果汁代替鲜果；吃各种奶及其制品，特别是酸奶；经常吃豆制品，适量吃坚果。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。坚决杜绝食用野生动物。

一般人群



少盐少油，控糖限酒

少吃高盐高油高糖食品；饮用白开水和茶水，成人每天7-8杯；不喝或少喝含糖饮料；成人如饮酒，男性酒精量 ≤ 25 克/天，女性 ≤ 15 克/天。

吃动平衡，健康体重

不暴饮暴食；减少久坐时间，每小时起来动一动。

珍惜食物，按需备餐

提倡分餐和使用公筷、公勺；选择新鲜、安全的食物和适宜的烹调方式；食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。

一线工作者



足够的能量摄入

建议男性能量摄入2400-2700千卡/天、女性2100-2300千卡/天。

摄入优质蛋白质

如蛋类、奶类、畜禽肉类、鱼虾类、大豆类等。

饮食宜清淡，忌油腻

用天然香料等进行调味以增加食欲。

吃富含维生素、矿物质和膳食纤维等食物

多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿及柑橘类、苹果、猕猴桃等深色蔬果、菇类、木耳、海带等菌藻类食物。

工作者



一线工

的饮水量

日饮水量达到1500-2000毫升

保证一定

尽可能每日

食摄入不足时

使用院内营养制剂和奶粉、营养素

每日额外口服营养补充能量

千卡。

普通膳

可补充性

补充剂，

400-600

分餐制就餐

避免相互混合用餐。

不用后

同时进

营养保障

相关部门应及时根据一线工作人员身体

合理设计膳食。

做好

医院和

状况，

【案例】

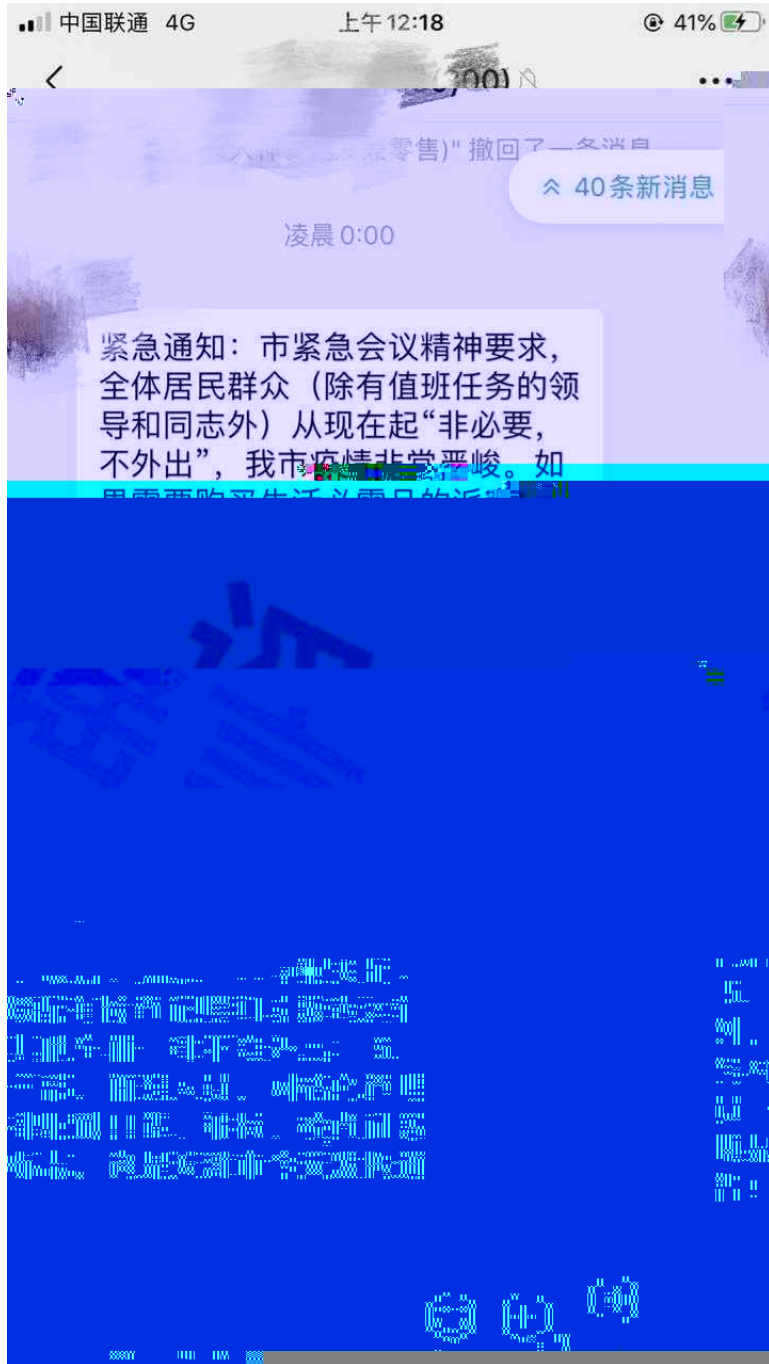
不戴口罩 骂、殴打工

1. 1月28日，本蓟男某（46岁，天津）
戴口罩出酒后村被防工。其不
导，骂、工。后，骂民警，并场
理闹。目前，某被公安蓟分局法拘留。

2. 1月28日，本河某超工佩戴
口的顾客进卖场，到该顾客殴打。案刘某某
（男，27岁，天津）被公安河分局法拘留。

【 宣传】

近， “ 紧急会 ……明 起纠察队街…… 来车辆 律不 进 ……” 的传播。经核 ， 津 并 发布此类 ， 该 ， 并 类 版本 多地出 。



津辟 博 号 (办 官方平)