

# 科学摄入六大营养素 预防呼吸道传染病

□ 陈子源

冬季呼吸道传染病多发,为防感染和早康复,增强机体免疫力十分有必要。哪些营养素有助于提高免疫力?为此,人民网采访了深圳市龙华区人民医院临床营养科主任医师刘晓军。



### 优质蛋白

蛋白质是人的重要组成部分,免疫器官、免疫细胞和免疫分子运行中的修复、代谢和合成,都离不开蛋白质。优质蛋白质更易被人体吸收利用,更好提高免疫力,保护健康。

**缺乏表现**

持续疲倦、身体疼痛、肌肉质量低下、脱发、血红蛋白低下等。

**主要食物来源**

蛋奶类、禽畜肉、鱼虾等动物性蛋白质以及大豆蛋白。

**提示:**

建议同时补充动、植物不同来源的蛋白质。

### 维生素 A

参与人体免疫系统成熟的全过程。维持视觉功能,合成和修复上皮组织。

**缺乏表现**

皮肤黏膜干燥、增生、角质化。儿童、老年人和抵抗力低下的人群,容易出现呼吸道炎症。

**主要食物来源**

动物肝脏、禽蛋、奶制品、深色蔬菜水果。橙黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、菠菜、芥蓝、小油菜等。

### 维生素 D

参与多种免疫细胞的增殖和分化,起到调节免疫应答的作用。

**缺乏表现**

佝偻病、骨质软化或骨质疏松症。

**主要食物来源**

海水鱼(鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼)、肝脏、蛋黄等动物性食品。

**提示:**

经常晒太阳是人体获取充足有效维生素D的最好方式。建议每天日光照射,平均户外活动1~2小时,保证体内维生素D的充足。

### 维生素 C

增加白细胞吞噬细菌的能力,提升血液中干扰素的含量。

**缺乏表现**

疲乏、牙龈出血、皮下瘀斑、口腔溃疡、伤口难愈合、机体抵抗力下降等。

**主要食物来源**

新鲜蔬菜和水果,如彩椒、芥菜、菠菜、油菜、鲜枣、猕猴桃、橘子、橙子等。

### 维生素 B<sub>2</sub>

作为辅酶,参与体内生物氧化与能量生成,参与体内抗氧化防御系统。

**缺乏表现**

口角炎、唇炎、舌炎、皮炎、睑缘炎,眼睛烧灼感等。严重缺乏可引起免疫功能低下。

**主要食物来源**

动物肝脏类或是牛肉、猪肉等肉类含量最高,其次是蛋奶类。大豆、菠菜和油菜也有一定含量。

### 维生素 E

促进抗体产生,增强免疫细胞的作用。保护组织和器官免受过氧化物和氧自由基的损伤。

**缺乏表现**

视网膜退行性病变、溶血性贫血、肌无力等。

**主要食物来源**

大豆、坚果、植物油,如葵花籽油、巴旦木等。

来源:人民网

## 《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第五十条 保密行政管理部门发现国家秘密确定、变更或者解除不当的,应当及时通知有关机关、单位予以纠正。】

【释义】本条是关于定密监督职责的规定。

为提高机关、单位定密工作的科学性、精准性、规范性,保密行政管理部门应当加强对机关、单位定密工作的监督。

“国家秘密确定、变更或者解除不

当”主要有5种类型:一是权限不当,即没有定密权的机关、单位定密,或者有定密权的机关、单位超出权限范围定密;二是依据不当,即未按照有关保密事项范围定密,如保密事项范围明确规定应当定密而没有定密,或者与保密事项范围规定的密级、保密期限明显不符;三是程序不当,即未按照保密法律法规规定的定密程序定密,如定密未经定密责任人审核批准,密级、保密期限、知悉范围变更后未及时书

面通知;四是内容不当,即在确定密级时未同时确定保密期限和知悉范围;五是标志不当,即国家秘密标志不完整、不规范。此外,机关、单位不履行国家秘密审核职责,对于应当变更、解除的国家秘密没有及时变更、解除的,也属于定密不当。保密行政管理部门对查实的定密不当问题,要及时通知纠正。有关机关、单位接到通知后,应当及时改正。

保密行政管理部门开展定密监

督,主要采取以下方式:一是加强检查,将定密工作情况纳入保密检查范围,通过组织定密工作专项检查或抽查,及时发现和纠正机关、单位定密工作中存在的问题。二是对案件查处、密级鉴定工作中发现的机关、单位存在的定密问题,及时予以纠正。三是对机关、单位和个人反映的定密不当问题,及时进行核查处理。四是开展定密统计工作,掌握机关、单位定密工作情况。

