



# 2019 冠状病毒病（COVID-19） 大流行期间保持健康饮食

## COVID-19

2019 冠状病毒病（COVID-19，通常也称为新型冠状病毒）疫情大流行正在给世界各地人们的日常生活带来诸多变化。然而，在此困难时期，我们可以采取一些措施帮助保持健康生活方式。

首先，鼓励所有人遵循世界卫生组织（世卫组织）和政府的建议，防止感染和传播新冠病毒。保持社交距离和良好卫生习惯是保护自身和他人，抵御新冠病毒的最好方式。世卫组织防控指南见以下链接：[www.who.int/zh/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public](http://www.who.int/zh/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

## 健康饮食

对于感染的预防、治疗和愈后，良好营养非常重要。感染会对身体造成负担，尤其是当感染导致发烧时，身体需要额外的能量和营养。因此，新冠病毒疫情期间保持健康饮食十分重要。虽然没有哪种食物或膳食补充剂可以预防新冠病毒感染，但保持健康饮食对于支撑强有力的免疫系统十分重要。

实施严格隔离管控和社交距离规定的国家也同样采取了措施确保食品获取。迄今为止，还没有出现大范围的食物供应中断。联合国粮食及农业组织（粮农组织）和其他联合国机构正在分享最佳做法，帮助各国政府确保稳定的粮食供应。关于各国和企业界在这方面所做工作的更多信息，请访问：[www.youtube.com/watch?v=cHCWKEOwmnc](http://www.youtube.com/watch?v=cHCWKEOwmnc)

在当前困难时期，仍可以采购和消费健康食品。饮食因地制宜，取决于诸多因素，包括饮食习惯和文化。然而，谈到食物，无论身居何处，我们都了解很多关于如何正确选择食物组合来实现健康饮食的知识。

## 建议

为了保持饮食健康，粮农组织鼓励所有人：

- 选择多样化食物，包括同一食物类别中的不同品种和各种不同的食物类别，以确保摄入足够的重要营养元素。针对不同国家健康饮食构成的建议，粮农组织已汇编了多国食源性膳食指南，可在这里获取针对各国的建议：

[www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/zh/](http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/zh/)

- **食用大量水果和蔬菜。**新鲜水果和蔬菜提供健康饮食所需的大量维生素、矿物质以及膳食纤维。为减少前往市场和超市的次数，除新鲜水果和蔬菜外，还可以采购一些冷冻和罐装水果和蔬菜，它们也同样含有维生素和矿物质。然而，在罐装和加工过程中，有时会添加其它配料，例如糖、盐或防腐剂。请务必阅读产品标签，以便选择最适合自己的和家人的产品，限制这些配料成分的摄入。
- **食用富含全谷物、坚果和健康脂肪——包括橄榄油、芝麻油、花生油或其他富含不饱和脂肪酸的油脂。**此类饮食可强化免疫系统，帮助减少炎症。
- **注意脂肪、糖和盐的摄入量。**许多人在压力大的时候，会把食物当作一种安慰，这会导致过度摄入。此外，让我们感到安慰的食物往往非常可口，因为它们富含脂肪、糖、盐和热量。应尽量避免摄入太多此类成分，不仅仅从那些作为安慰的食物中，而且还应注意所有摄入的食物。食品标签在这里同样很有帮助，这样消费者就可以限制购买和食用这些在健康饮食中需要限量的成分。
- **继续遵循良好食品卫生要求。**因为新冠疫情，人们可能会更加关注食品安全；然而，新冠病毒是一种呼吸系统病毒，而不是食源性病毒。没有证据显示该病毒能够通过接触购买的食物传播。当然，记住食品安全五大要点总是有帮助的：  
(1) 保持清洁；(2) 生熟分开；(3) 充分烹饪；(4) 在安全的温度下保存食物；(5) 使用安全的水和原材料。详情可参阅：  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43546/3/9789245594634\\_chi.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43546/3/9789245594634_chi.pdf)
- **经常饮水。**保持充足的水分，主要是通过饮用足够的白水（大多数成年人每天6-8杯），也有助于我们的免疫系统。饮用白水而不是含糖饮料，还有助于降低摄入过多热量的风险，保持健康体重。
- **限制饮酒。**许多人应对压力的另一种方式是饮酒。酒精饮料没有什么营养价值，往往热量很高，过量饮用会引发多种健康问题。如饮酒，请适量。

很多人担心超市货架上的食品可能会卖光。然而，在大多数情况下，货架变空仅意味着部分产品在消费终端销售过程中存在瓶颈，而不是食品供应短缺。全球许多国家的零售商都在努力克服这一挑战，他们雇佣更多工人来快速补充货架，缩短商店营业时间以留出更多时间来补充库存，并从其他岗位调配工人来帮助补货。有关食品供应的更多一般信息，请参见粮农组织的常见问题解答：[www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/zh/](http://www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/zh/)

人们也可以在网上购买食物，然后直接配送到家。在许多地区，这可以通过超市或大型线上零售商来实现，也可以通过社区支持农业系统来实现。小农户直接向消费者销售，并通过食品盒送货上门。这也是支持本地农民的一种方式！

粮农组织建议不要购买超过家庭需要的食品，以减少不必要的食物浪费。粮农组织还建议采用九个简单的步骤来减少家庭食物浪费：1) 要求提供小包装；2) 爱惜剩饭剩菜；3) 聪明购物；4) 买“难看”的水果和蔬菜；5) 检查冰箱；6) 先进先出；7) 了解食物保质期；8) 垃圾变堆肥；9) 分享是爱：给予相助。更多内容见以下链接：  
[www.fao.org/platform-food-loss-waste/zh/](http://www.fao.org/platform-food-loss-waste/zh/)

目前许多人正在家陪着孩子，这段共处时光可用来让孩子养成健康饮食的终身习惯。可以在下面的“营养挑战徽章”网站中为孩子下载一些有趣的活动，让他们了解健康饮食和营养：[www.fao.org/yunga/resources/challenge-badges/nutrition/zh/](http://www.fao.org/yunga/resources/challenge-badges/nutrition/zh/)

不要忘记，除了健康饮食，其他生活方式因素也是保持身体健康和健康免疫系统的关键。健康生活方式还包括其他内容，例如：

- 不吸烟；
- 经常锻炼；
- 充足睡眠；
- 最大限度减少并应对压力。

