

真正暖身的饮食有4类 不包括高热量食物

天气越来越冷，很多人喜欢吃些高热量食物来“御寒”。事实上，这类食物不仅不能让身体提高抗寒能力，还容易让人长胖。实际上，要想让身体暖起来，饮食上满足几个要求。记者邀请中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红，告诉你真正暖身的食物有哪些，并澄清几个暖身误区。

高热量食物其实不暖身

人体所产生的热量来自食物，进食后，身体的散热增加，这一现象叫作“食物热效应”。同样的食物热量下，蛋白质所含热量中的30%都会作为体热释放出来，而碳水化合物只有5%，脂肪更少。因此，高糖、高脂肪食物的抗寒效果反而比较差。

低脂肪、高蛋白的食物，比如肉类、蛋类，特别是瘦的牛羊肉，更让人在饭后感觉温暖。有些减肥方法要求人们多吃瘦肉，在某种程度上也是为了利用蛋白质这种“浪费能量”的散热效应。

此外，牛羊肉等红肉还能提供大量血红素铁，有利于提高血红蛋白含量，缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。因此，吃涮羊肉时，人们会浑身冒汗，如果只吃涮白菜、煮面条，不会达到同样的温暖效果。

真正暖身的食物有4类

除了摄入充足的蛋白质，做到以下几点也有助暖身：

1. 温热食物

冰冷的食物会使胃肠道血管收缩，延缓食物消化吸收，从而降低食物能量变成身体热量的效率。虽然健康人能慢慢把胃里的冷食物暖到体温，但毕竟需要耗费时间和能量。

此外，降低温度后，食物会变得不好消化。比如，冷却的淀粉类食物会发生老化回生，消化速度降低；冷却的动物脂肪容易凝固，消化吸收速度也会减慢。就会吸收不良，得到的能量和营养量就会减少，自然不利于抗寒。因此，怕冷、体弱、消化不良的人，更适合吃热乎乎的食物。

2. 常吃富含碘的食物

甲状腺素是调控人体新陈代谢的重要激素，能促进蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量，抵御寒冷。碘是合成甲状腺素的重要原料，如果缺碘，身体御寒能力会降低。

海水中含有丰富的碘元素，因此各种海洋食品均为碘的良好来源，如海带、紫菜、海鱼等，冬天应该常吃。甲状腺疾病患者，应在医生指导下摄取这类食物。

3. 适量摄入乳制品

对于不贫血但缺钙的人来说，乳制品有助御寒。研究发现，钙不足的时候，脂肪合成会增加，产热能力下降，从而妨碍抗寒能力。

摄入一些钙含量高的乳制品，如热牛奶、暖到体温的酸奶、奶酪，不仅对暖身有所帮助，还有利于瘦身。中国营养学会建议，每天摄入300~500克牛奶及其制品，100克牛奶相当于100克酸奶，或12.5克奶粉，或10克奶酪。

4. 烹调加些香辛料

花椒、八角、胡椒、葱、姜、蒜等香辛料，都有帮助消化和改善血液循环的效果，有利于提高身体的产热和散热能力。因此，冬季烹调时，可以适当加些香辛料。

饮食暖身的3个常见误区

在驱寒的各种民间方法里，人们常有以下几种认知误区：

① 喝酒暖身

一些人常说“喝酒暖身”，从原理上来

讲，酒精确实能刺激血液循环加快，让人感觉温暖，但这只是暂时的假象。一旦酒精的热劲过去，血管收缩，人会感觉更冷。而且喝大量的酒不利于预防高血压、中风、冠心病及多种癌症。

② 大量喝浓肉汤

冬天到了，很多人喜欢煮些浓稠的肉汤(骨头汤、鸡汤)来驱寒，事实上，这类汤的脂肪含量高，消化速度较慢，需要身体分配更多血液到肠胃工作，暖身效果并不好。需要提醒的是，尿酸高的人要少喝鸡汤、鱼汤等肉汤，可以选择蔬菜汤、杂粮汤，但要注意尽量不放鸡精、浓汤块等调料。

③ 烫嘴的食物暖身效果好

趁热吃烫食，看似能带来即刻的温暖感，但长期吃可能诱发食管癌。2016年，世界卫生组织发布的致癌物清单，将高于65℃的饮料列为2A类致癌物。

食量适宜的食物温度为10℃~40℃，能耐受的高温在50℃~60℃之间，当人进食超过65℃的食物时便会烫伤食管黏膜。经常保持这样的饮食习惯，可能诱发食管癌。 **据生命时报**



鼻病毒成冬季感冒主要元凶 专家教你科学应对

近期，我国门诊流感样病例监测数据显示，鼻病毒检测阳性率呈现上升趋势。作为引起普通感冒的主要病原体，鼻病毒具有传染性强、易于传播的特点。目前尚无特效抗病毒药物和疫苗，专家提醒公众需掌握其与流感等病毒的区别，并主要通过加强个人卫生、改善生活习惯等非药物措施进行科学预防与应对。

鼻病毒成冬季感染元凶

冬季是呼吸道传染病的高发期。近日，中国疾病预防控制中心发布信息提示，当前我国流感病毒、呼吸道合胞病毒等多种病原体共同流行。值得注意的是，监测数据显示，门诊流感样病例中，鼻病毒的检测阳性率有所上升，在部分南方省份甚至超过呼吸道合胞病毒，成为仅次于流感病毒的常见病原体。

鼻病毒并非新型病毒。它是引起普通感冒的最主要“元凶”之一，在人群中极为常见，尤其是在儿童急性上呼吸道感染病例中，检出率可达30%至50%。鼻病毒感染全年均可发生，但在春秋季节和冬季更为活跃。

与流感病毒等相比，公众对鼻病毒的认知相对不足。专家指出，提升对鼻病毒的认知，是做好冬季多病原体共防的第一步。鼻病毒属于小RNA病毒科，主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播。其在环境中的存活能力较强，可在室温下的物体表面存活数小时，因此门把手、玩具、餐具等日常物品可能成为间接传播的媒介。

辨症状区分不同病毒

由于鼻病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒等感染后，部分症状相似，如咳嗽、流涕、喉咙痛等，常导致公众混淆。准确区分不同病原体感染的特点，有助于进行恰当的护理并及时识别重症信号。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科专家介绍，鼻病毒感染的核心症状与普通感冒类似，主要表现为明显的鼻部症状，如鼻塞、流清涕、打喷嚏，而全身症状如高热、严重的肌肉酸痛、乏力等相对较轻。病程通常具有自限性，健康成人感染后，症状一般持续7至10天可自行痊愈。

相比之下，流感病毒感染则通常“来

势汹汹”，全身中毒症状更为突出，表现为突发高热、畏寒、头痛、全身肌肉关节酸痛、显著乏力，呼吸道症状有时反而不如鼻病毒感染明显。呼吸道合胞病毒感染则更“青睐”婴幼儿，是导致小儿毛细支气管炎和肺炎的常见原因，患儿常出现喘息、呼吸急促、呼吸困难等下呼吸道感染症状。

专家特别强调，目前针对流感病毒的特异性抗病毒药物(如奥司他韦)对鼻病毒完全无效，而抗生素仅对细菌感染有效，用于治疗鼻病毒感染属于滥用。因此，避免“病急乱投医”，识别症状特点至关重要。

重防护科学应对感染

尽管鼻病毒感染对于普通健康人群多数表现为轻症，但对于婴幼儿、老年人以及患有基础呼吸道疾病(如哮喘、慢性阻塞性肺疾病)或免疫系统功能较弱的人群，则需提高警惕。这些重点人群感染后，病情可能加重，引发支气管炎、肺炎等下呼吸道感染，或诱发原有慢性呼吸道疾病的急性发作。

目前，针对鼻病毒尚无上市的特效抗

病毒药物，也尚无疫苗可供预防。因此，预防感染的关键在于采取切实有效的非药物干预措施，构筑个人健康防线。中国疾病预防控制中心与国家应急广播等机构提醒公众，应持续做好以下基础防护：

- 保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，尤其是在接触公共物品后、饭前便后，使用肥皂或洗手液在流动水下认真清洗；
- 注意咳嗽礼仪，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部遮掩口鼻；
- 经常开窗通风，保持室内空气流通；
- 在呼吸道感染高发期，前往人群密集场所建议科学佩戴口罩；
- 做好日常清洁与消毒，对门把手、桌面等高频接触物体表面定期进行清洁。
- 保持健康的生活方式，包括均衡饮食、摄入充足的新鲜蔬果、规律作息、避免熬夜、进行适度的体育锻炼等。

一旦感染，患者应充分休息、多饮水，鼻塞严重时可使用生理性海水喷雾缓解，并注意与家人分餐、减少密切接触，降低家庭内传播风险。若婴幼儿、老年人或基础病患者出现持续高热超过3天、精神萎靡、呼吸急促、呼吸困难等症状，应及时就医。 **据科普中国**

刊登热线 13018333716 15023163856
023-65909440

接房通知
合川区学院路市政道路工程项目建设产调履约保证金退还公告

拟申请注销公告
根据安委办〔2026〕13号文件，重庆市渝中区区属企业注销公告

招标公告
家利物业管理有限公司在重庆市有多处维修工程，现有以下事项公开招投

万科清水甲第1地块(1-3#楼)交付公告
万科清水甲第1地块(1-3#楼)业主:万科清水甲第1地块(1-3#楼)高层和洋房住宅

重庆市巴南区界石组团S分区S61-1/02地块项目交付公告
尊敬的重庆市巴南区界石组团S分区S61-1/02地块项目5幢业主:

重慶展展廣告有限公司
重慶展展廣告有限公司公告

重慶聚聚老康養有限公司
重慶聚聚老康養有限公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告

重慶市南岸區區屬專賣公司
重慶市南岸區區屬專賣公司公告