

**国资系统新型冠状病毒肺炎疫情  
防控宣传手册  
(十)**

市国资委党委 市国资委

2020年2月17日

# 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

每天的膳食应有谷薯类、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

少吃高盐和油炸食品；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 $\leq 25$ 克/天，女性 $\leq 15$ 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。

## 一线工作者



### 保证一定的饮水量

尽可能每日饮水量达到1500-2000毫升。

### 普通膳食摄入不足时

可补充性使用肠内营养制剂和奶粉、营养素补充剂，每日额外口服营养补充能量400-600千卡。

### 采用分餐制就餐

同时避免相互混合用餐。

### 做好营养保障

医院相关部门应及时根据一线工作人员身体状况，合理设计膳食。

## 【案例警示】

连日来，新冠肺炎疫情牵动着人们的心。为防止疫情进一步扩散，全市上下纷纷投入到抗击疫情的行动中，为百姓健康保驾护航。防控疫情期间，天津公安机关对拒不配合防疫工作、扰乱公共秩序等违法犯罪行为始终保持严打高压态势，持续加大打击力度，多名涉疫情违法犯罪人员被公安机关依法查处。

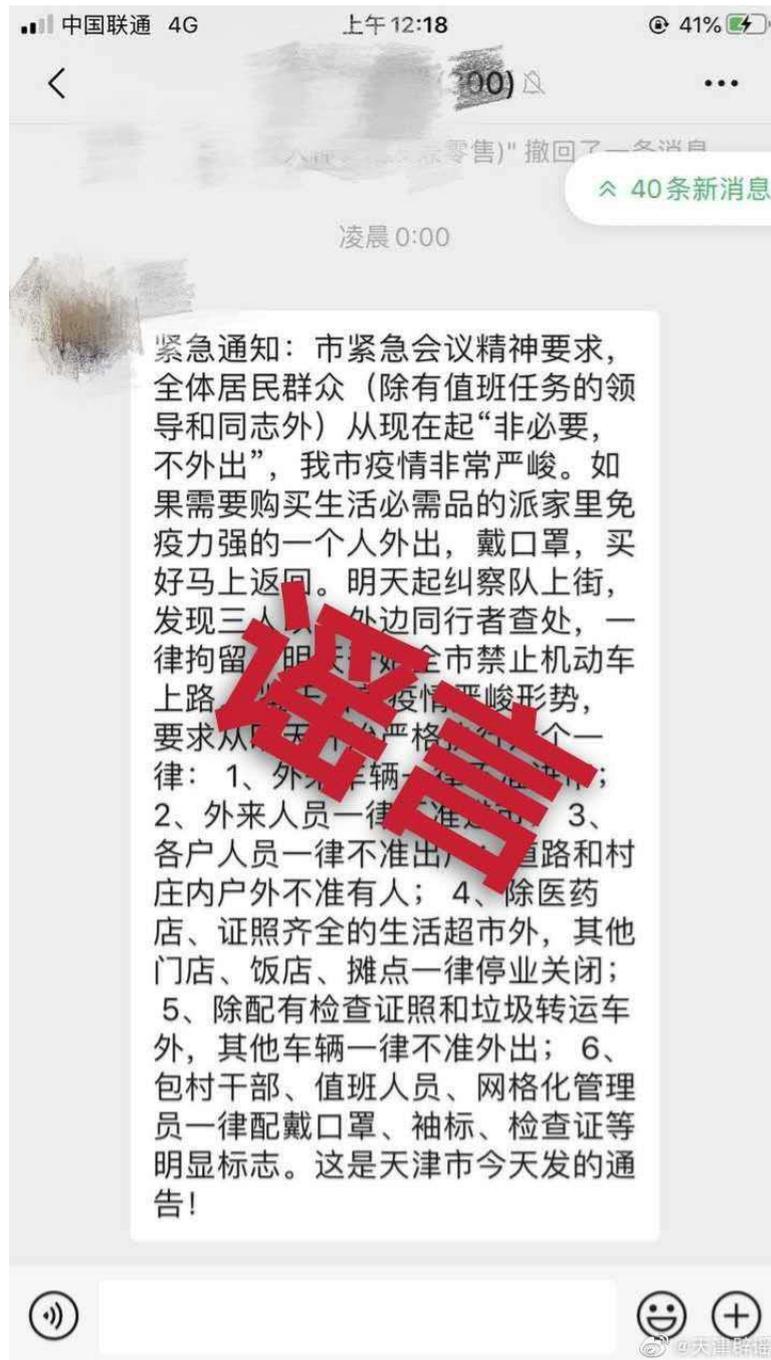
### **案例：不戴口罩 辱骂、殴打工作人员**

1. 1月28日，本市蓟州区男子宋某（46岁，天津市人）未戴口罩外出饮酒后入村被防疫工作人员劝阻。其不听劝导，辱骂、威胁工作人员。随后，又辱骂民警，并在现场无理取闹。目前，宋某已被公安蓟州分局依法行政拘留。

2. 1月28日，本市河西区某超市工作人员阻止未佩戴口罩的顾客进入卖场，遭到该顾客殴打。现涉案人员刘某某（男，27岁，天津市人）已被公安河西分局依法行政拘留。

## 【辟谣宣传】

近日，一则“市紧急会议要求……明日起纠察队上街……外来车辆一律不准进市……”的消息在微信圈群中传播。经核实，天津市并未发布此类通知，该文字信息系谣言，并且类似版本也在多地出现。



**辟谣来源：**天津辟谣微博账号（网信办下属官方平台）