



预防新冠肺炎的饮食建议 ——口腔专家建议“管住入口， 加强营养”

中华口腔医学会口腔预防医学专业委员会

目前正处于新冠肺炎疫情防控的关键阶段，由中国疾病预防控制中心编著的公众防护指南中建议大家“勤洗手、多通风、尽量减少外出活动”，人们居家的时间大幅度增加。为了防止病从口入，也为了防止引起口腔疾病，还需要“管住入口、加强营养”，因此，口腔专家提出饮食八条建议——

1. 摄入高蛋白类食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果。
2. 多吃新鲜蔬菜和水果，有利于口腔健康和全身健康。
3. 平衡膳食、荤素搭配，摄入食物种类丰富，不要偏食挑食。
4. 既要吃好、又要吃饱，保证充足营养，不要减肥节食。
5. 多喝温水、促进代谢，每天不少于 1500 毫升，增加排毒。
6. 生食和熟食所用工具分开，肉类要尽量加热煮熟后再食用。
7. 拒绝胡吃海塞，尤其是不再青睐野味，远离可能的病原体。
8. 规律作息、定点进食，除每日三餐外，少吃或不吃零食。

专家组：

台保军* 武汉大学口腔医院
林焕彩 中山大学附属口腔医院
冯希平 上海交通大学医学院附属第九人民医院
司 燕 北京大学口腔医院

执笔人（北京大学口腔医院）：

司燕

* 通信作者

（收稿日期：2020 年 2 月 14 日）

通信作者 台保军
地 址 湖北省武汉市洪山区珞喻路 237 号
武汉大学口腔医院
邮 箱 taibaojun@126.com

参考资料：

- [1] 台保军,主编.《影响孩子一生的事——儿童口腔保健》.人民卫生出版社,2019年.
- [2] 冯希平,林焕彩,主编.《关爱自己从牙开始——成人口腔保健》.人民卫生出版社出版,2019年.
- [3] 中国疾病预防控制中心,编著.《新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南》.人民卫生出版社,2020年.
- [4] 中华医学会肠外肠内营养学分会,《关于防治新型冠状病毒感染的饮食营养专家建议》.2020年.