



孕期补充营养有啥讲究? 四大类食物每天都要吃

对于正常体重的孕妇来讲,前三个月体重增加1~2公斤,之后每周增重0.3~0.5公斤,整个孕期体重增加10~12公斤为宜,如果每周体重增加小于0.3公斤或者大于0.55公斤,就应该寻找产科医生或营养师调整饮食了。



妊娠,是女性一个特殊的生理阶段,家人都会想尽办法为孕妇增加营养,期待能孕育出一个健康聪明的宝宝。但是,孕期营养并不是越多越好,近年来国内外专家通过大量流行病学研究后提出的DOHaD理论指出:宫内营养会影响宝宝一生的健康,甚至是多代的健康。孕期营养过剩或营养不足都会影响子代的健康,那么,孕期饮食如何才能达到均衡合理呢?

四大类食物 每天都要吃

中国营养学会妇幼分会制定了孕期营养膳食宝塔,为孕妇合理膳食提供了依据。“我们根据孕周把整个妊娠期分为孕早期(妊娠12+6周前)、孕中期(妊娠13—27+6周)和孕晚期(妊娠28周一分娩)。不同的孕周对能量和各种营养素的需求略有不同。”山西省儿童医院妇保科副主任医师王苓说,孕妇每天应该吃到20种以上的食物才能够达到均衡,这20种食

物往往分成四大类,包括粮薯类、蔬菜水果类、肉蛋奶豆类、油脂类。

13周前的孕妇一定要注意每天保障200~300克的主食摄入,其中要有1/5是粗粮才更加科学合理,粮薯类是主要的能量来源,“如果不吃主食,不仅影响胎儿的生长发育,还会使孕妇低血糖头晕,乏力甚至休克。”王苓表示,蔬菜含有丰富的维生素,孕期不能缺乏,鼓励每天要吃6两到1斤,要以绿叶蔬菜为主,像土豆、红薯、山药这些老百姓心目中的蔬菜,因为主要含有碳水化合物,所以是要按主食看待的。

关于水果的推荐摄入量,可能很多孕妇都会有误区,觉得水果越多越好,可以使胎儿的皮肤更加白皙。殊不知,水果吃多了是会有问题的,王苓说:“因为水果含单糖,特别容易使孕妇血糖升高,所以我们不建议吃得太多,早孕期我们只建议每天200克水果,也就是中等大小的一个苹果或者梨这么多。”关于肉蛋奶豆类,孕期要比平常需要量略多一些,因为宝宝的生

长发育离不开优质蛋白,但是也不需要太多。“一般我们建议每天一个鸡蛋、一袋奶、巴掌大的一块鱼,再来两块排骨或一个鸡腿,再吃一点豆制品,这一天150~200克的鱼禽肉蛋豆奶就够了,过多摄入会引起肥胖,还会加重肾脏的负担,所以合适就好。”

孕妇饮食要清淡为好,每天食盐不超过6克,烹调用油不超过20克,要以植物油为主,可以选用含有不饱和脂肪酸的茶油和橄榄油。同时,孕妇饮食要多样化,每一类的食物在总量控制的前提下品种越多越好。因为氨基酸有互补效应,我们中国人的饮食传统就非常科学,每一餐尽量要包括主食、蔬菜、肉蛋、豆制品,这样多种食物一起摄入,每一种食物的蛋白质的效价都会提高。

整个孕期体重增加10~12公斤为宜

到了13周以后,胎儿生长发育加快了,对营养的需求也增加了。这时,孕妇

的饮食要适当有所变化,在孕早期推荐量的基础上,王苓建议孕妇多吃2两主食、1个水果、2两肉类,再多喝一杯奶,营养也就够了。

“当然,每个人消化吸收功能不一样,我们也要根据自己的身体情况适当调节饮食,控制体重的增长。”王苓表示,一般来讲,较胖的孕妇孕期体重增长可以少一些,比较瘦的孕妇体重增加可以多一些。对于正常体重的孕妇来讲,前三个月体重增加1~2公斤,之后每周增重0.3~0.5公斤,整个孕期体重增加10~12公斤为宜,如果每周体重增加小于0.3公斤或者大于0.55公斤,就应该寻找产科医生或营养师调整饮食了。

孕期保健品怎么吃 要听医生的

好多孕妇对于孕期是否应该补充各种保健品也比较迷茫,应该吃什么?吃多少合适?总的来说,产科医生会根据孕妇身体的状况和一些化验指标做一些推荐。

王苓说,整个妊娠期间服用含有叶酸的孕妇专用多种维生素片是安全的。妊娠中晚期适当补充铁剂、钙剂是有益的。DHA是一种不饱和脂肪酸,对宝宝的大脑和视网膜发育都有好处,每天推荐摄入200毫克,如果孕妇能保证每日一个鸡蛋,每周两到三次深海鱼的摄入,那基本也就满足需求了,如果食物中摄入不足,也可以选用藻油DHA营养补充剂。

总之,孕期营养有讲究,过多过少都不利于胎儿的发育,孕妇和家人要多学习掌握一些营养的知识,才能科学膳食,合理增重,保障胎儿最好的宫内营养环境。

(央广网)

研究:食品广告可诱使青少年吃垃圾食品



据《澳大利亚人报》日前报道,一项研究表明,经常看电视食品广告的青少年更可能吃垃圾食品,这暗示着电视广告与饮食习惯有密切的联系。

英国癌症研究中心(Cancer Research UK)警告称,电视上大量关于不健康的、高卡路里食品的广告,会诱使青少年在一年内多吃掉500多种零食,如薯片、饼干以及碳酸饮料。而青少年在不看广告的情况下,看电视的时长与食欲增长的可能性并无联系。这说明电视上的商业广告可能导致青少年吃更多的不健康食品。

高卡路里的食物和饮料,通常也含有更高的脂肪和糖分。经常摄入这类食品会增加超重、患肥胖症的危险。

据报道,负责这项研究的乔茨娜·沃赫拉博士表示,这是迄今为止最有力的证据,它证明了垃圾食物广告会增加青少年的不健康食品的饮用量。但她强调,“这项研究并不是说青少年观看电视广告就一定会吃很多垃圾食品,而是表明广告与饮食习惯之间有着密切的联系。”

沃赫拉博士说:“我们的报告建议,减少垃圾食品电视营销广告可以帮助阻止肥胖危机。”(环球网)

甜食为何能解压?

日本自然科学研究机构生理学研究所和琉球大学的研究团队日前发布一项成果称,通过实验鼠锁定了食物所含营养素中脂肪和碳水化合物哪个需要更多相关的神经细胞。

该研究所的神经内分泌学教授箕越靖彦期待地表示:“这有助于探明因压力过度食用甜食和肥胖的人喜欢脂肪的原因。”

据箕越靖彦称,迄今已知在选择食物时,除了通过味道和外观等要素决定以外,还存在试图积极摄取体内不足的营养素这一机能,但并不知晓详细的机制。

该团队着眼于实验鼠仅一天不吃食物,储存于肝脏内的碳水化合物枯竭,下次食用时相比脂肪会选择碳水化合物这一点。发现了在绝食后的实验鼠脑内,糖代谢相关酶的机能变得活跃。

经进一步详细调查,发现在感到压力时反应的神经细胞“CRH神经元”中,这种酶发挥了作用。

在让这种酶运作的实验鼠中,就算不绝食也会更多摄入碳水化合物,摄入脂肪的量减少。而在控制酶运作的实验鼠中,就算绝食后也不会增加碳水化合物的摄入量,摄入脂肪较多。(摘)