



妈妈和孩子应该怎么吃?

受访专家:中国营养学会常务理事、妇幼营养分会主任委员 汪之頔

备孕期,补叶酸防畸形

为防止胎儿畸形,备孕女性每天要补充0.4毫克叶酸,贫血者在医生指导下补充铁剂。

具体饮食要求为:每天摄入1500~1700毫升水,250~300克谷薯类,300~500克蔬菜和200~350克水果,130~180克鱼禽肉蛋类,包括40~65克畜禽肉,40~65克鱼虾类,50克蛋类。每天还要补充300克奶类,15克大豆或10克坚果,25~30克油,加碘盐不超过6克。每周吃一次含碘海产品,以及动物血或畜禽肝脏。

中国营养学会常务理事、妇幼营养分会主任委员汪之頔表示,运动是备孕女性必做的功课,建议每天进行30分钟以上中等强度运动,同时将体重控制在适宜范围内。备孕时,女性要保持心情愉悦,睡眠充足,少喝含糖饮料,不要吸烟喝酒,且远离二手烟。

孕期,补足钙和铁

孕早期,胎儿生长发育速度相对较慢,所需营养与孕前无太大差别。孕中期开始,胎儿生长发育加速,营养需求增大,

孕妈妈要补足钙和铁,但不要过度饮食。具体来说,每天应摄入1700~1900毫升水,300~500克蔬菜,200~400克水果,275~325克谷薯类。鱼禽肉蛋类每天摄入量为150~200克,包括50~75克畜禽肉,50~75克鱼虾类,50克蛋类。同时,每天摄入300~500克奶类,20克大豆或10克坚果,25~30克油,加碘盐不超过6克。每周吃1次海藻类蔬菜,以及1~2次动物血或畜禽肝脏。

孕晚期每天摄入1700~1900毫升水,300~500克蔬菜,200~400克水果,300~350克谷薯类,200~250克肉禽蛋鱼类,每周吃一次海藻类蔬菜。奶类、大豆和盐、油摄入与孕中期一致。

哺乳期,增加鱼禽肉蛋

哺乳期饮食量可稍微多一些,但也不是越多越好。哺乳期女性除了满足自身营养需要,还要提供婴儿的全部营养。汪之頔建议,坚持母乳喂养,适当增加鱼禽肉蛋类。每天保证心情愉悦、睡眠充足、足量饮水,适当多喝粥、汤,通过适度运动逐步恢复体重。

每天要喝够2100~2300毫升水,补充300~350克谷薯类,400~500克蔬菜,200~

400克水果。鱼禽肉蛋类每天摄入量为200~250克,包括75~100克畜禽肉,75~100克鱼虾类,50克蛋类。每周吃一次动物肝脏,比如85克猪肝或40克鸡肝。此外,每天摄入300~500克奶类,25克大豆或10克坚果,25~30克油,少于6克的加碘盐。

婴幼儿,坚持母乳喂养

0~6个月,为孩子生长发育第一个高峰期。新妈妈一定要尽早开奶,保证新生儿第一口食物是母乳,之后坚持纯母乳喂养。除非万不得已,不要选择婴儿配方奶粉。这个阶段,宝宝不需要补钙,但每天应补充400单位的维生素D,并定期测量体重和身高。

7~24个月,孩子处于消化、感知旺盛期。应继续母乳喂养,及时添加辅食。7~12个月婴儿缺铁性贫血患病率高,要从富含铁的泥糊状辅食开始添加,逐步过渡到多样化膳食,并鼓励宝宝自主进食。除每天喝足500~700毫升母乳,还要摄入20~75克谷类,25~100克果蔬,15~50克鸡蛋,25~75克鱼禽肉类,10克左右油。持续补充维生素D,定期测量体重和身高。

13~24个月,婴幼儿摄取营养量稍多,每天母乳喂养量为400~600毫升,还要吃50~100克谷类(如面粉、大米等),50~150克果蔬,25~50克鸡蛋,50~75克鱼禽肉类,5~15克油。这个阶段的饮食应尽量清淡,如果用盐,每日不超过1.5克。

学龄前,培养饮食习惯

学龄前(2~5岁)孩子处于神经、心理、饮食成长期。汪之頔提醒家长,此时要培养孩子亲近、爱惜食物以及良好的饮食习惯,了解合理烹调的意义。每天保证充足的饮奶量,把水果作为加餐,少喝含糖饮料,多做户外运动,定期测量体重和身高。

具体来说,2~3岁儿童每天需要摄入600~700毫升水,适量薯类,食用75~125克谷类,100~200克果蔬,50克鸡蛋,50~75克鱼禽肉类,350~500克奶,5~15克大豆制品,10~20克油,食盐用量不要超过2克。

4~5岁儿童每天摄入700~800毫升水,适量薯类,100~150克谷类,150~300克蔬菜,150~250克水果,50克鸡蛋,50~75克鱼禽肉类,350~500克奶,10~20克大豆,20~25克油,少于3克的盐。

(央广网)

准妈妈吃鱼 孩子少过敏

儿童过敏是越来越受关注的公共卫生问题。越来越多的研究表明,生命早期1000天(含孕期)的营养状况可能与儿童期及成年期的过敏有关。孩子的免疫系统从胎儿时期就开始发育,因此准妈妈就是孩子抗过敏的第一道防线。

研究表明,以DHA、EPA为代表的n-3多不饱和脂肪酸除了与婴儿神经发育有关外,和免疫系统也有关联。这些脂肪酸难以通过人体自身合成,基本上都靠吃鱼或者鱼油、藻油获取。

最近,《过敏和临床免疫》杂志发表了一篇论文,综合分析了两项有关

孕晚期n-3脂肪酸摄入和哮喘的关联性研究。其中,一项研究将孕妇随机分为3组,一组在孕晚期补充鱼油;一组在孕晚期吃橄榄油(安慰剂);另一组告知她们研究目的,由她们自己决定是否要吃鱼油或者吃鱼。第三组孕妇实际上更倾向于选择其中一种。跟踪研究发现,到孩子长到24岁的时候,两组孩子因哮喘就医的概率都比安慰剂组低。

另一项研究来自《新英格兰医学》杂志。研究对象包括346名在孕晚期每天吃鱼油的孕妇和349名吃安慰剂的孕妇。研究发现,初始血液中n-3脂肪酸含量越低,孕妇补充鱼

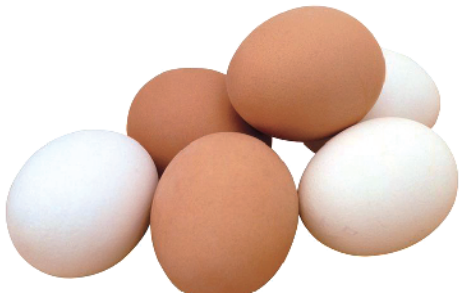
油给孩子带来的过敏保护越明显。当然,这并不意味着要建议孕妇在孕晚期吃鱼油,因为研究人员发现,孕妇吃鱼肉也能获得同样的过敏保护效果。

美国FDA和环保署建议,孕妇每周应吃4~6两“汞含量低的鱼肉”。需要注意的是,尽量不要吃大型食肉鱼类,比如金枪鱼、剑鱼、方头鱼和鲨鱼等。

中国居民膳食指南推荐,孕妇在孕中晚期可以增加鱼肉的摄入量,每周2~3次。吃鱼可以提供丰富的n-3脂肪酸和优质蛋白,与吃鱼油相比,是更好的选择。

(健康网)

蛋壳颜色和营养无关



在鸡蛋的形成过程中,影响蛋壳颜色的色素主要是原叶啉(又称卵叶啉),由母鸡的蛋壳腺合成。这些色素沉积于蛋壳外层和壳上膜形成了我们所看到的鸡蛋颜色。因此,色素分泌的不同才是让鸡蛋呈现不同颜色的真正原因。

合成原叶啉能力是由遗传因素决定的,所以蛋壳颜色主要受遗传因素的影响。对同一只母鸡来说,蛋壳颜色深浅是比较固定的。天然食物或商品饲料中获得的色素,并不能被沉积到蛋壳中,如果在鸡饲料里添加核黄素和β-胡萝卜素,蛋黄的颜色会变深,蛋壳却未必。

而且母鸡合成原叶啉的遗传能力,由于存在个体差异,即使相同品种的鸡蛋壳颜色也有一定的差别。特别是商品鸡,一般是由多个遗传品系杂交的,差异更为明显。

鸡蛋的重量会随着母鸡年龄的增加而增加,但壳上膜色素的分泌量是固定的,并不因年龄的变化而改变。

因此,当母鸡随着年龄增长而蛋的重量不断增大时,有限的色素就会分布到表面积扩大的蛋壳上,导致蛋壳颜色变浅。

蛋壳的颜色与其包裹着的蛋白和蛋黄的形成没有什么关联,而我们所需求的营养,基本都是来自于蛋白和蛋黄。所以,挑选鸡蛋还是不要太看重蛋壳的颜色,仅凭颜色也很难判断哪种鸡蛋更有营养。因此在鸡蛋的选择上,还是以新鲜为好。

(人民网)

一天只吃一个面包还减不了肥?

营养师:减肥也要做到饮食多样化

“减肥近三周了,怎么一点效果都没有,反而胖了?”近日,市民赵先生吐槽,“最近一直在控制饮食量,比以前吃得少多了,有时候一天只吃一餐,一餐只吃一个面包,但效果并不理想。”对此,有营养师表示,这样做不但减不成肥,还容易营养不良,减肥需做到饮食多样化。

肥胖是营养不良、热量过剩

“肥胖分为显性肥胖和隐性肥胖。”济南市第四人民医院公共卫生科副主任医师赵丽梅表示,显性肥胖指体重、腰围超标等明显的肥胖;隐性肥胖指体重、腰围正常,但体脂、内脏脂肪超标。

“我们可以根据体质指数和体脂

率来判断自己是否肥胖。”济南中健银座五星教练李广说,体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高²(m),成年人的BMI指数为18.5~23.9时属于正常,低于18.5为过轻,24~27为过重,28~32则为肥胖,高于32,属于非常肥胖。“平时可以买个体脂秤来计算体脂率,成年男性体脂率正常范围在12%~18%,女性在18%~25%。”

“大家一直以为肥胖是营养过剩,但其实肥胖是营养不良、热量过剩。”赵丽梅说。

少吃加工品和沙拉等隐形致胖食物

对于赵先生认为只吃面包就能减肥的做法,赵丽梅并不认同。“这样

首先摄入的营养不够,其次容易造成血糖的忽高忽低,血糖指数像坐‘过山车’,这样对身体的影响不容小觑,可导致糖尿病。”赵丽梅认为,标准的一日三餐,应该都含有主食、蔬菜、蛋白质以及少量的水果。

赵丽梅告诉记者,减肥不可急于求成,首先应对自己身体情况做一个评估,了解导致自身肥胖的根源,坚持记录饮食,做好自我指导。然后慢慢地去调整习惯,给身体一个缓慢的纠正适应过程。“平时我们还应注意一些隐性致胖食物,比如很多人以为蔬菜沙拉,市面上卖的杂粮饼干、牛肉干等是健康食物可以多吃,但这些食物里糖、油的含量都不少,平时吃这些食物要注意控制量以及进食次数。”