



夏季备孕不要一味贪凉

育龄人群好孕正当时,连不少70后也摩拳擦掌想赶一下末班车,纷纷谋划着抓住这个夏天,好在来年五六月生个健康的猪宝宝,天气不冷不热,宝宝护理方便,月子坐得也省心。

怀孕却也急不得,备孕这一环节万万不可跳过。叶酸到底怎么补?孕前检查包括哪些内容?备孕期间误吃药,胎儿就一定不能要了吗?夏季备孕又有哪些误区需警惕?广东省妇幼保健院妇科谭晓嫦副主任医师为备战“造人”的你送上这份“好孕”锦囊。

锦囊一:叶酸不是越贵越好

备孕要吃叶酸是越来越多育龄人群所知晓的常识。然而,却仍有不少女性忽视补充叶酸的重要性。谭晓嫦介绍,胎儿畸形的发生率在4%左右。如果缺乏叶酸,容易出现神经管畸形,最主要的是无脑儿、脊柱裂等。她建议孕前三个月开始吃叶酸,预防胎儿神经管的畸形。

不少人对叶酸的认知存在误区,觉得叶酸吃得越多越好。其实叶酸每天吃0.4mg就足够了。“叶酸很便宜的,有些病人不知道,专门去买很贵的,其实没必要。”谭晓嫦进一步介绍,还有不少人专门买“食字号”叶酸,其实不太主张,建议选择“药字号”叶酸。

有些粉丝关心“叶酸每天什么时候吃”,谭晓嫦表示,没有固定的时间要求,每天吃一片就可以了。为了避免遗忘,可以选择

在每天固定的时间吃。她补充,现在也主张男性一起补充叶酸。

锦囊二:解暑降温需得当

夏天天气比较闷热,人的情绪容易受其影响,坏情绪也会影响胎宝宝。此外,对于男性来说,高温也容易使得精子质量受损,降低受孕的成功率。

解暑降温固然重要,但也不宜在空调房待太长时间,更不宜在空调房里久坐不动。室内温度保持在26℃左右为宜,低温空调房里盖被子的做法并不可取。谭晓嫦提醒,男性尤其注意不要穿过紧的裤子,保持下体的清爽。

锦囊三:孕前检查少不了

很多人觉得孕前检查是女方的事情,男性没必要进行,甚至还有不少夫妻自认为身体健康便忽视孕前检查。谭晓嫦强

调,怀孕是夫妻双方的事情,建议双方都要做孕前检查。

女方注意做好内科检查,看身体是否有基础疾病,通过超声检查了解生殖器是否有畸形,还有跟怀孕相关的TORCH检查(“T”代表弓形虫,“R”代表风疹病毒,“C”代表巨细胞病毒,“H”代表单纯疱疹病毒,“O”代表其他的感染因素)等。男方则重点检查精液常规。

现在也很重视甲状腺检查和口腔检查。甲低女性如果怀了孕,孩子可能会智力低下。由于怀孕之后雌激素、孕激素的变化,会引起牙龈炎、牙周炎等问题。若怀孕之后再处理口腔问题,用药可能会对胎儿产生影响,特别是孕早期。一般主张孕前就把口腔问题解决好。

锦囊四:不必谈感冒色变

谭晓嫦坦言,备孕期间万一

感冒发烧,也不是不能用药,但是就诊时一定要告诉医生自己在备孕中,更不要擅自买药自行服用。

门诊中经常遇到有病人担心感冒或者吃药对备孕有影响,焦虑要不要打掉孩子。谭晓嫦表示,如果感冒或误吃了药,建议去做个产前诊断,医生会根据有没有胎心及吃药时间等进行综合评估。如果吃药时间已经过了胎儿发育时间,影响其实不大。

锦囊五:抓住排卵期

谭晓嫦介绍,正常月经28天周期的女性,一般在下次月经前的14天左右是一个排卵日,抓住排卵期可提高受孕几率。一般来说,卵子排出后在输卵管内能生存1~2天,精子在女子的生殖道内可生存2~3天,因此在卵子排出的前后几天里进行夫妻生活容易受孕。

没有不孕史的女性,一般不必测试排卵日。如果非要知道准确的排卵日期可以用排卵试纸进行测试。月经干净后,建议每天都测,否则容易遗漏。超声检测排卵日更准确,但时间成本、经济成本相对较高。

锦囊六:半年怀不上应就诊

如果正常备孕半年怀不上,可以去医院检查,看一下卵泡情况,请医生指导一下同房频率、姿势等事项。如果一年以上仍然怀不上,建议做一下输卵管造影看输卵管是否通畅。谭晓嫦特别提醒,高龄孕妇胚胎唐氏儿的发生率相对升高,怀孕后要及时做唐氏筛查。

“怀孕其实是很自然的过程,不必如临大敌,心态放轻松。”谭晓嫦表示,起居规律、饮食均衡、适当运动等,也会有助“好孕”。

熬夜吃什么好?

世界杯不光引爆了各国球迷的热情,还引爆了外卖夜宵大战。近日,美团外卖发布世界杯揭幕赛夜宵数据,世界杯开赛前15分钟内美团外卖订单量较前日暴增40%,当晚共送出超过28万瓶啤酒和153万只小龙虾。14日当晚小龙虾销量超153万只,烤串订单增幅达到68.8%,串串香增幅达42.86%。

不过,专家提醒你,“熬夜时吃什么”也是有学问的。吃得好对身体有益,吃得不当就可能引发疾病。那么该怎么挑呢?

熬夜看球必然要吃点东西,但吃什么东西还是有讲究的,东南大学附属中大医院健康管理中心主任、中医内科朱欣佚副主任医师说,其实对于零食,我们心里也得有谱,正常情况下也得分个三六九等。

一些低脂、低盐、低糖类的零食都被认为可以经常(每天)食用,比如水煮蛋、无糖或低糖燕麦片、煮玉米、全麦饼干、豆浆、各类新鲜水果蔬菜、纯鲜奶、纯酸奶、天然坚果等等;而黑巧克力、牛肉片、火腿肠、酱鸭翅、肉脯、卤蛋、鱼片、蛋糕、奶酪、

奶片、琥珀核桃仁、花生酱、盐焗腰果、甘薯球以及各类果汁含量超过30%的果(蔬)饮料如咖啡、山楂饮料、杏仁露、乳酸饮料等,因为脂肪、盐、糖类的含量居中等,所以被认为应该适当食用,每周1~2次即可;至于各种糖类、油炸食品、膨化食品、碳酸饮料、雪糕冰淇淋等,因为高糖、高盐、高脂肪,被认为每周食用不宜超过一次。

对此,专家建议,熬夜看球党最好把薯片、卤味、泡面、火腿肠、肉制品都给收起来了,这些可不是最理想

的零食种类;毕竟你只是看球的而不是踢球的,熬夜消耗虽然不小,也经不起吃高热量的食物。

最理想的零食还是选择一些富含优质蛋白、热量却不算太高的天然食物,例如一些坚果类,或者天然奶制品。另外,夏季水果可选范围很多,这些新鲜蔬果也是好选择。

至于在饮料方面,冰啤酒和碳酸饮料固然不是健康饮品,但酸梅汤、凉茶类饮料其实同样有低营养、高热量的特点,还不如选择清淡的绿茶。

(辑)



据中国农科院最新消息,该院农产品加工研究所王强研究员领衔的油料加工与品质调控创新团队与英国赫尔大学合作,利用花生蛋白研发出不含反式脂肪的新型人造奶油——食品高内相Pickering乳液。相关研究成果在线发表在《德国应用化学》上。

王强介绍,反式脂肪已被证实具有引发心血管疾病、糖尿病和癌症的风险;世界卫生组织(WHO)2018年5月14日宣布,2023年前将在全球范围内停用人工反式脂肪。目前膳食中反式脂肪主要来源为部分氢化植物油(PHOs),以PHOs为原料的人造奶油制造业将面临前所未有的挑战。因此,寻求零反式脂肪酸的人造奶油替代品,就成为现代食品科学亟待攻克的技术瓶颈。

高内相Pickering乳液是以固体纳(微)米颗粒为乳化剂、内相分数不低于74%的一类高浓缩乳液。近年来以天然蛋白质制备高内相Pickering乳液并探索其在食品领域的应用是本领域研究的前沿和热点。

该项研究以花生蛋白微凝胶颗粒为乳化剂,成功研发出一种新型食品高内相Pickering乳液。该Pickering乳液内相质量分数高达87%,在国内外报道的食品级Pickering乳液中是最高的,其外部形态、流变特性等功能性质与人造奶油相近,且不含反式脂肪,是极具潜力的人造奶油替代品。

该研究得到了“十三五”国家重点研发计划项目和国家农业科技创新工程的资助。

不含反式脂肪的人造奶油问世

(科技日报)