

孕期怎么吃 宝宝更健康

粗粮有益健康 并非越多越好

经常有孕妇询问：我每天吃了含大量维生素的蔬菜和水果，还需要增补叶酸吗？我不爱吃蔬菜水果，是否可以多吃点叶酸？我平时喜欢喝点红酒和饮料，应该不会影响宝宝健康吧？下面让我们来了解一下孕期饮食与宝宝健康的关系。

首先，我们来认识一下叶酸的作用。叶酸是一种水溶性维生素，因绿叶中含量十分丰富而得名；叶酸作为机体细胞生长和繁殖必不可少的维生素之一，缺乏会对人体正常的生理活动产生影响。怀孕期间孕妇对叶酸的需求量比正常人大，如果孕妇体内叶酸缺乏，可使胎儿发生神经管畸形的风险增加。现在的研究还发现，孕妇叶酸缺乏与胎儿唇腭裂（兔唇）、先天性心脏病、肛门畸形的发生有一定的关系。同时，使孕妇发生流产的危险性增加，或者胎儿容易发生发育迟缓、早产和出生低体重。

由于烹饪等影响，正常的膳食一般难以满足孕妇的需要，必须额外补充叶酸。但补充不能过量，大剂量叶酸可能掩盖维B₁₂缺乏的早期表现，而使孕妇神经系统受到损伤。也有报告认为，每日吃大剂量的叶酸，可能会影响胎儿锌的吸收而引起锌缺乏，导致胎儿发育迟缓、出生体重轻等症状。建议怀孕前3个月到怀孕后头3个月，在多吃富含叶酸的食物时，每天吃0.4毫克的叶酸片，可以预防宝宝神经管畸形等不良后果的发生。

此外，孕妇不能饮酒。胎儿对酒精的代谢能力差，又处于器



官形成和发育的关键时期，对致畸因素比较敏感，孕妇即使少量饮酒，也可对胎儿造成伤害。所以，不管是白酒，还是红酒、啤酒、葡萄酒，甚至含有酒精的饮料、药物，都可能使胎儿受到损伤。由于存在种族和个体差异，妇女对酒精的代谢能力相差很大，无法提出统一的安全饮酒量。因此，怀孕期间不要饮用任何含酒精的液体。

为了母婴健康，孕期饮食除了做到均衡适量，还要注意以下几个方面：

少吃甜食 如蛋糕、冰淇淋、奶昔、咖啡、巧克力等，这些食品除了含糖之外，还含有咖啡因等物质，不利于胎儿生长。

不吃垃圾食品 典型的垃圾食品就是高温油炸快餐食品，它们含有致癌物质，且是高糖、高脂、高热量食物，孕妇都不宜吃。

不喝饮料 饮料中除了糖精、色素、防腐剂外没有任何营养，可以用白开水、菊花茶、大麦茶、淡蜂蜜水等代替。

水果适量 大多数水果都很甜，每天200~250克即可（中等苹果大小），吃多了血糖就会升高，可以多吃西红柿、黄瓜、彩椒等，其含有大量营养素，又不含糖分。

每天吃50克左右（约一小饭碗）粗粮 五谷杂粮中含有大量的维生素、植物蛋白、微量元素等，有利于孕妇和胎儿的营养需求，如红豆、黄豆、燕麦、黑豆等。

主食为主，少食多餐，控制盐分，定时定量 孕中期后，孕妇可以每天吃六餐，早、中、晚三餐正餐，上午10点、下午3点、临睡前1小时三餐加餐，每餐吃到八成饱即可。

湖南省妇幼保健院主任护师 罗煜

自从看了网上关于吃粗粮的种种好处，被肥胖和肠道不通顺问题困扰的李姐开始吃起粗粮，一改过去只吃精米细面的生活方式。几个月下来，李姐的身体状况出现了明显的改变——体重变轻了、肠道通顺了，整个人更有活力了。为了更快减肥，李姐决定只吃粗粮，可没想到的是，一个月后李姐开始出现腹胀、食欲不振的情况，这与粗粮带来的好处恰恰相反。李姐对此感到疑惑，粗粮难道不是吃得越多越好吗？

首先，我们要认识粗粮，并了解粗粮能够带来的益处。所谓粗粮，是相对精米、白面等细粮而言，主要包括玉米、小米、燕麦、荞麦等多种谷类和黄豆、红豆、绿豆等豆类。与细粮相比，粗粮的维B₁和膳食纤维含量更加丰富，维B₁具有促消化、增食欲，维持神经系统正常功能的作用，膳食纤维能够吸收大量水分，促进肠蠕动，有利排便，并能吸附肠腔内的某些有害物质，排出体外。另外，粗粮的碳水化合物含量相对较低，食用后更容易产生饱腹感，可减少热量摄取。所以说，粗粮有益健康。

其次，粗粮虽好，也不可过度食用，否则将造成危害。粗粮食用过多会使胃排空延迟，造成腹胀、消化不良等。过多的膳食纤维在阻碍有害物质吸收的同时，也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收，造成基本营养元素的缺乏。

在了解了粗粮带来的利与弊之后，我们应该怎样合理食用粗粮呢？

首先，控制食用量，每人每天摄入粗粮50克比较合适，对于特殊人群，如儿童、青少年、老年人等，要在此基础上适当减量。

其次，吃粗粮要循序渐进，及时补水，以保障膳食纤维的正常消化。

最后，烹饪方法上建议粗粮和细粮混合搭配，粗粮细作，保证营养均衡。

北京市疾控中心慢病所 苏琪

深秋吃栗子 美味又御寒

深秋，走在大街小巷，随处都可看到卖炒栗子的商贩身影，闻到糖炒栗子的香味，忍不住买一些尝尝鲜，果然是美味。其实，常吃栗子还益于养生。

进入深秋后，天气转凉，人体内的阳气由盛转弱，肠胃机能容易紊乱，进而导致肠胃疾病产生。栗子素有“干果之王”美誉，其富含淀粉、矿物质、碳水化合物和大量的维C，这些物质被人体摄取后不仅能释放很多热量，对于增强肠胃机能、缓解四肢寒冷具有重要作用，还能维持人体骨骼、血管肌肉机能，是秋季御寒保暖的食疗佳品。

中医认为，栗子性味甘温，有养胃健脾、补肾壮腰、强筋活血、止血消肿之功效。《本草纲目》中就有“栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也”的记载。

目前最流行的栗子吃法是糖炒栗子，这种吃法能最大程度地保持栗子的成分，炒出的栗子还特别香，据说当年曾受到慈禧太后的赏识。

需要提醒的是，栗子含有的蛋白质、脂肪含量较多，如果一次吃得太多，就不容易消化，故不宜多食。

雨凡

生姜防病保健新用途

生姜是食物烹调中不可缺少的一种调味品，在煮食海鲜、鱼、蟹等菜肴时，加入几片生姜，可消除腥味。在烹炒菜苔、苋菜等新鲜蔬菜时，待熟之际加入一点点姜米或姜丝，可使蔬菜甜、香之味大增，闻之令人垂涎欲滴。家有生姜，也是一味治疗风寒头痛、胃寒呕吐的常用中药材。除了上述功用之外，近些年来还发现生姜有很多新的保健用途。

抗衰老 生姜能防止含脂肪的食物氧化变质，熟肉中的脂类化合物，会促使肉类变质、变酸、变臭，若在烹饪时放入适量生姜，不仅可以增强食品的鲜味感，且可减缓其变质速度。当生姜中的辛辣成分——姜辣素进入体内吸收消化时，可产生一种有益机体的抗衰老物质，能抑制体内过氧化脂质的产生，有对付人体自由基的本领，防止脂褐质色素——老

年斑的形成，且比人们熟知的维生素E的抗衰老作用还强，因此，有人称生姜是“消除人体垃圾的能手”。

抗肿瘤 日本医学家发现鲜姜中含有多元酸人参萜三醇，这些物质不但可抑制癌细胞扩散，且可防止癌细胞增殖。因此，常食生姜有抗癌的作用。

防胆结石 近年来，国外学者研究发现，生姜中所含的姜酚，能抑制前列腺素的合成，并有较强的利胆作用，可预防胆结石症。人体前列腺分泌过多，可导致胆汁中黏蛋白含量增加，而黏蛋白与胆汁中钙离子非结合型胆红素结合，可形成胆石的支架和晶核，于是便发生了胆结石症。而姜酚恰恰可抑制前列腺素的合成，从而相对减少了胆汁中黏蛋白的含量，达到了抑制胆结石的目的。

湖南省沅江市农业农村局 曹涂环

说饮食⑭

五味稍薄 则能养人

《养生四要》中说：“五味稍薄，则能养人，令人神爽；稍厚随其脏腑，各有所伤。”古人的这句话提醒我们，清淡的饮食有益于健康，反之，经常食用肥甘厚味的食物则会伤及脏腑。

徐淑荣/图文

