

Q 我和老公都是近视眼，会不会遗传给宝宝？怎样让宝宝的眼睛更明亮？

A 多吃沙丁鱼和鲭鱼、含维A的胡萝卜、玉米等

医学调查显示，父母双方均是高度近视眼（一般指600度以上），遗传给宝宝的近视几率在40%左右；若其中一方高度近视，其遗传的几率可降到20%；但如果父母均是低度近视，遗传的几率要小得多。

为了让宝宝有一双视力“超群”的大眼睛，准妈妈怀孕时可以多吃油质鱼类，如沙丁鱼和鲭鱼，可以使宝宝比较快达到成年人程度的视觉深度。因为油质鱼类富含有一种构成神经膜的要素，被称为omega-3脂肪酸，而omega-3脂肪酸含有的HDA与大脑内视神经的发育有密切的关系，能帮助胎儿视力健全发展。

孕妇还可以多吃些富含维生素A的食物，维生素A又名视黄醇，是人体必需又无法自行合成的脂溶性维生素，孕妇缺乏维生素A会影响胎儿生长发育，引起胎儿生理缺陷，如中枢神经、眼睛等异常。一般正常的饮食中就可满足孕妇维生素A的需要量。有的孕妇因为自身体质问题，缺乏维A，遵照医嘱必须补充维生素A外，还可以适量食用胡萝卜、玉米、甘薯、黄豆、南瓜、香瓜、菠菜、油菜、杏、柿子等。

Q 我跟老公皮肤都挺黑的，我家宝宝会不会是个“黑天使”啊？有什么办法让宝宝皮肤白一点？

A 多吃猕猴桃、西红柿、西兰花等水果蔬菜以及豆制品、牛奶等

胎儿的皮肤颜色是受父母遗传基因影响的，与父母的皮肤好坏有直接关系。不过宝宝就算皮肤黑一点也不必过于纠结，只要健康就好。怀孕期间，准妈妈们也可以多吃一些对胎儿皮肤好的食物。

要想宝宝皮肤好，准妈妈们首先会想到的就是多吃水果。没错，多吃水果是能令皮肤变得漂亮。比如猕猴桃富含维生素C，可干扰黑色素生成，西红柿含有番茄红素，有助于皮肤细嫩光滑。不过要注意的是，如果过量食用，甚至用水果来代替正餐就不科学了。一般情况下，孕妇每日食用100克苹果、梨、西瓜、西红柿之类的水果就可以了。

牛奶是皮肤在晚上最喜爱的食物，能改善皮肤细胞活性，增强皮肤张力。大豆含有丰富的维生素E，不仅能破坏自由基的化学活性、抑制皮肤衰老，还能防止色素沉着。蔬菜也是皮肤必不可少的营养素，如西兰花含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素，能增强皮肤的抗损伤能力、有助于保持皮肤弹性。

健康问答

上期“新生活·健康”的《你家宝宝长得像爸爸，还是像妈妈？》报道推出后，一些准爸准妈也提出了他们的小烦恼：“我和老公都是近视眼，会不会遗传给孩子？”“我们两个人的皮肤都比较黑，宝宝会不会是个黑天使？”

近视眼、黑皮肤会不会遗传给宝宝？为了让宝宝更聪明漂亮，准妈妈的餐桌上要注意些什么？小编特邀黄明慧教授为网友们耐心解答。

近视眼、黑皮肤 会不会遗传给宝宝？

有一点影响，不过准妈妈吃什么很重要

主持人：黄明慧，长沙安贞妇产医院业务院长。从事妇科临床工作二十余年，在诊治女性妇科疾病尤其是运用微创手术治疗子宫肌瘤方面有较深的造诣，是省内知名的妇产科专家

Q 准妈妈怎么吃，能让宝宝更聪明？

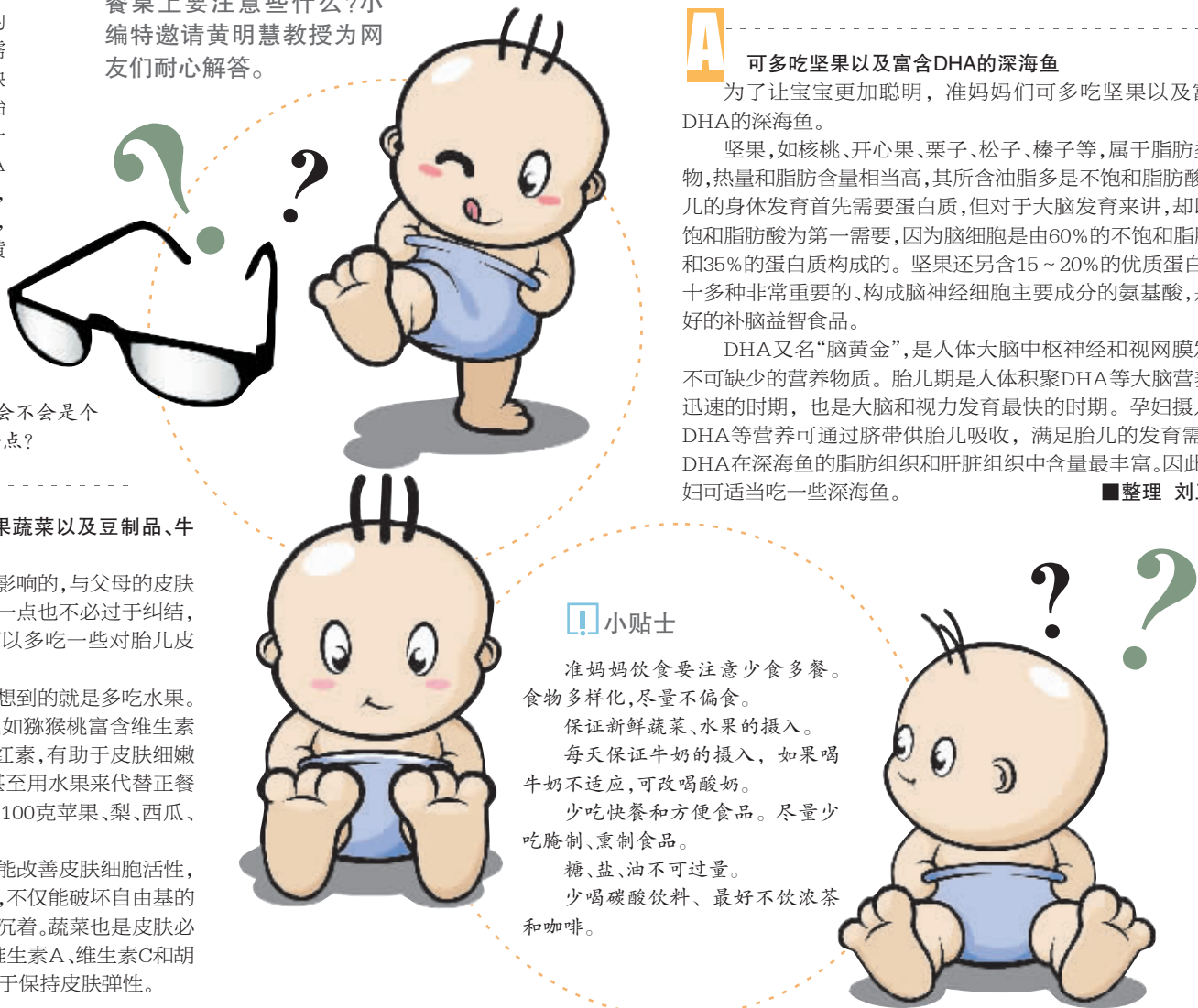
A 可多吃坚果以及富含DHA的深海鱼

为了让宝宝更加聪明，准妈妈们可多吃坚果以及富含DHA的深海鱼。

坚果，如核桃、开心果、栗子、松子、榛子等，属于脂肪类食物，热量和脂肪含量相当高，其所含油脂多是不饱和脂肪酸。胎儿的身体发育首先需要蛋白质，但对于大脑发育来讲，却以不饱和脂肪酸为第一需要，因为脑细胞是由60%的不饱和脂肪酸和35%的蛋白质构成的。坚果还另含15~20%的优质蛋白质，十多种非常重要的、构成脑神经细胞主要成分的氨基酸，是很好的补脑益智食品。

DHA又名“脑黄金”，是人体大脑中枢神经和视网膜发育不可缺少的营养物质。胎儿期是人体聚积DHA等大脑营养最迅速的时期，也是大脑和视力发育最快的时期。孕妇摄入的DHA等营养可通过脐带供胎儿吸收，满足胎儿的发育需要。DHA在深海鱼的脂肪组织和肝脏组织中含量最丰富。因此，孕妇可适当吃一些深海鱼。

■整理 刘玉锋



小贴士

- 准妈妈饮食要注意少食多餐。食物多样化，尽量不偏食。
- 保证新鲜蔬菜、水果的摄入。
- 每天保证牛奶的摄入，如果喝牛奶不适应，可改喝酸奶。
- 少吃快餐和方便食品。尽量少吃腌制、熏制食品。
- 糖、盐、油不可过量。
- 少喝碳酸饮料、最好不饮浓茶和咖啡。



① 福娃“show”出来·寻找最像爸妈的福娃

参与方法：9月1日起，登录安贞妇产医院官网www.anzhenyy.com进入活动页面，或拨打0731-82931666报名参加。
参与标准：凡在我院出生的福娃宝宝均可参与（参与即可获赠礼品）。
奖品：票数前50名的福娃家庭均可获得“价值588元的亲子拍摄卡及母婴用品大礼包”1份。
晚会现场：特邀网络得票前5名的福娃家庭可参与现场才艺比拼，现场观众投票，角逐价值千元大奖。

② 感恩回馈，畅享0元健康通道 (活动时间：2011年9月9日-10月10日)

女性健康体检套餐0元（套餐包括：妇科内诊、早早孕检查、彩超、白带常规、数码电子阴道镜5项）
 宫颈病变TCT筛查50元、其他门诊检查、手术、治疗费8折

③ 健康双保险·安贞两份爱 (活动时间：2011年9月9日-10月10日)

健康双保险（院庆期间来我院进行治疗的患者均可免费获得安贞医院为其购买的专项保险）
 宫腔镜微创手术限价4200元、不孕不育手术援助最高1500元

长沙安贞妇产医院
 CHANGSHA ANZHEN HOSPITAL

82931666

地址：长沙市雨花亭韶山中路612号 网址：www.anzhenyy.com
 公交线路：2/旅2/7/102/103/107/137/116/123/145/146/602/703/803/912到安贞医院站雨花亭4下