

盲目补充营养素 忽略主食重要性

——妇幼营养专家谈准妈妈饮食误区

【专家名片】

邵玉芬 著名孕产营养学专家,原上海营养学会妇幼营养专业委员会原主任委员,上海医科大学营养医学研究中心主任,复旦大学公共卫生学院教授,国务院特殊津贴获得者。1961年毕业于原上海第一医学院,曾为美国加州大学戴维斯分校和法国里昂 IARC 机构访问学者。

每个家庭都希望有一个活泼健康的孩子。在“单独两孩新政与科学育儿”新民健康大讲堂上,著名营养医学专家邵玉芬教授揭秘优生“秘诀”——优生除了受遗传、环境等因素影响外,营养的作用不容忽视。“由于妊娠期不注意营养,造成胎儿大脑或体格发育上的某些不足或缺陷,是出生后难以或无法弥补的。因此,必须科学合理安排孕产妇的饮食,使之既能满足孕产妇的需要又不过量,才能保障母婴健康。”

同时,邵玉芬还指出了妊娠期营养素补充的几大误区,为准妈妈们支招。

误区一 不吃主食只吃菜

“现在有种主流的减肥方法,只吃菜不吃饭。这也流行到孕妇的饮食中了。”邵玉芬说,现在的准妈妈越来越注意身材的维护,因此,为了增加营养,她们更乐意食用各类蔬菜瓜果、鱼肉蛋奶来增加营养,却刻意控制主食的摄入。“有些人每天吃的主食不超过三两,甚至有人只吃两三勺。这样做是不合理的。”

邵玉芬说,碳水化合物又称为糖类,主食中的糖类与水果中的果

糖不同,它是一种多碳糖。“多碳糖的好处是除了能供给身体必须的能量外,还会促进人体内一些重要的酶的生成和活化,对人体健康非常有益。比如,肝脏解毒主要靠一种叫葡萄糖醛酸的酶,而这种酶大都存在于糖苷或多糖中,而多糖主要是从主食中获取。”

部分准妈妈在孕早期的时候会因为妊娠反应而影响食欲。“孕早期有妊娠反应的准妈妈会说,我胃口不好,不吃主食了,她的家人也会准备一些汤水。其实,汤水下肚反而会刺激胃的收缩,加重呕吐等反应。”邵玉芬说,干的、易消化的主食其实更适于有妊娠反应的孕妇,而在整个孕期,主食是相当重要的,一天应该必须保证四两以上的主食摄入量。

误区二 一怀孕就瞎补铁

孕妇因妊娠期母体内血容量的增加和胎儿的发育需要,整个孕期需要 1000 毫克铁(比非妊娠女性增加 15%-20%),如果不注意补铁,通常从孕中期开始(20-24 周左右),出现缺铁性贫血症状的孕妇就开始多起来。在我国,有近三分之一的孕妇会出现缺铁性贫血,严重的可引起



■ 邵玉芬教授为准妈妈们传授送宝

本报记者 陈梦泽 摄

流产、早产、低出生体重儿等情况。

但很多准妈妈会有这样的疑惑:我吃了含铁丰富的食物,为什么还会贫血?邵玉芬说,一怀孕就拼命吃红豆、红枣等这些传统的“补铁食品”,其实是做“无用功”。“原因

就是,此类植物性食物中的铁是非血红素铁,很难被人体很好地吸收、利用。通常,红豆、红枣等铁吸收率只有 1%到 3%。”

邵玉芬说,相比之下,家禽以及猪牛羊这类红肉中的铁是血红素

铁,更有益于孕妇吸收,因此,为了预防孕期贫血,女性在孕前及孕早期,就要多吃瘦肉、家禽及动物血(鸭血、猪血)、蛋类等富含铁食物,同时,可以吃些富含维生素 C 和维生素 B₂ 的蔬菜水果,以增加铁在肠道中的吸收。

误区三 靠喝骨头汤补钙

“骨头汤不补钙!”邵玉芬说,虽然骨头汤这个传统的菜式已经被多次“澄清”与“补钙”没有关系,但仍有不少孕妇会靠骨头汤来补充钙元素。

邵玉芬说,整个孕期钙的需要量是不断增加的,若孕妇没有注意补充足量的钙,会出现抽筋、酸痛、浮肿等,严重者出现难产、骨盆畸形、骨质软化症等,严重影响孕妇健康。“补钙是要促进钙的吸收,因此很讲究方式方法。比如,骨头汤不仅里头的钙很难被人体吸收,还容易和汤里面脂肪类物质结合变成皂化物,更加影响钙的吸收。因此,爱喝骨头汤的孕妇通常钙没有补进去,反而因为吸收了汤里面大量的脂肪而体重上升。又比如,菠菜也是一种补钙的食物,但它富含草酸,草酸也会影响钙的吸收,因此,孕妇食用菠菜前最好先用水焯一遍,去除草酸。”

邵玉芬建议,无论是备孕期间,还是孕期,准妈妈要合理营养,更要平衡膳食,既不能减肥,也不能体重过重。 本报记者 马丹

咯痰喘息 气促胸闷 呼吸困难 坐卧不宁

哮喘频发 春寒真难熬

立春已过,但是天气不仅没有丝毫“春意”,相反雨雪交加,气温下降,不少哮喘患者出现憋闷、呼吸困难、胸闷气短、气喘、呼吸不畅、咳嗽粘痰、心慌等症状,阴冷、潮湿的“春寒”令人十分难熬。此时应引起高度重视,及时就医治疗,以免延误病情导致猝死危及生命。

严防“春寒”冷空气

虽说冬季是哮喘的高发期,但立春后,天气并不能立刻转暖,会有一段时间的“倒春寒”,俗话说“春寒冻骨”,对于因体质虚寒,导致肺、脾、肾三脏受损虚弱的哮喘患者而言,春寒的冷空气是难以抵御的“寒邪”,也是祖国医学指出的导致哮喘频繁发作的重要根源。另一方面,患者在吸入冷空气后还容易使气道受到刺激,引发支气管痉挛,产生通气功能障碍,从而发生哮喘。因此,哮喘患者应对“倒春寒”引起高度重视,注意保暖,尽量避免冷空气的侵袭!

治哮喘别“见好就收”

初患哮喘病时,往往病情较轻,如能及时采取正确的防治措施,病情一般能得到长期控制。但是,许多患者重视不够,要么依赖激素、点滴,要么治治停停“见好就收”,于是病情一年比一年加重。还有很多哮喘患者身边常备止咳药,只求一时止咳,

结果却发现药量不断增加,治疗效果却反而下降,发病次数也越来越频繁,气急越来越严重。

其实,防治哮喘是一个长期的过程,尤其不能“见好就收”。长期使用止咳药会产生耐药,这时再加大剂量也不能止喘了,而气越来越急,则是因为药物的副作用可以使血压升高,心跳加快,对于老年患者而言,尤其危险。而激素的过量使用则会给青少年患者带来影响生长发育的严重副作用。

合理治疗十分重要

解决患者的喘息症状只是缓解了症状,只有改善体质、提高机体抗病能力才是从根本上控制哮喘的方法。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在缓解期,患者尤需坚持治疗,结合祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,哮喘病人都应选择正规医院以及有一定临床经验的医生制订长效的“个性化”治疗方案,这是从根本上控制哮喘复发的重要保证。同时,在春寒时节,哮喘患者应注重防寒保暖,外出时适当增添衣物,戴上口罩等,切勿过早换上冬装。饮食上则注意避免过于辛辣刺激或油腻、寒凉的饮食,并戒除烟酒,多吃些富含维生素的新鲜蔬果。 文/舒尔

健康链接

孕期六大重要营养素

◆ 邵玉芬

食物中能够被人体消化、吸收和利用的营养物质被称为营养素。与孕期母婴有关的营养素为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水等六大类。食物中的六大营养素经过人体消化、吸收、代谢和利用来完成供给人体所需的热能;供给人体的组织生长、发育或修复的原料;帮助人体调整功能:

蛋白质 孕中晚期需求增加

蛋白质不仅是构成组织精细结构的基本材料,而且具有很重要的生理活性,如催化代谢的酶、调节代谢的激素以及保护机体的抗体等。蛋白质还参与人体内多种物质的运输、体液 pH 的调节、体内液体的平衡以及遗传信息的传递等极其复杂的生理过程。

孕妇需要的蛋白质较平时增多——胎儿需要蛋白质构成自己的组织器官;孕母本身也需要一定数量的蛋白质来供给子宫、胎盘及乳房的发育。

建议: 孕妇从妊娠中期开始每日蛋白质摄入量增加 15 克,妊娠晚期则增加 25 克。

脂肪 平均增加体重 2-4 千克

脂肪主要供给磷脂和必需脂肪酸,提供热量并帮助机体对脂溶性维生素的吸收。在整个妊娠过程中脂类的需要都增多。比如,妊娠晚期要供给胎儿脂肪贮备,胎儿贮备的脂肪为其体重的 5%-15%;脂质还是脑及神经系统的重要成分。

建议: 孕妇膳食中应含有足够的脂肪,提供饱和与多不饱和脂肪酸。鉴于必需脂肪酸的重要生理作用,许多国家甚至制定了孕产妇的亚油酸和亚麻油酸的膳食供给量标准,如加拿大 1990 年制定了孕妇的 α-亚麻酸每日供给量(RDA)标准为 1.1g,并规定在所有婴儿配方食品中必须添加 α-亚麻酸。

碳水化合物 孕中晚期超总热能一半

碳水化合物又称糖类。它由可被人体消化、吸收的葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖等单双糖以及不能为人体所吸收的纤维素、半纤维素、果胶等膳食纤维两部分组成。其中,葡萄糖为胎儿代谢所必需,多用于胎儿呼吸。当胎儿耗用母体葡萄糖较多,母体会氧化脂肪及蛋白质来供能,因此,孕妇碳水化合物摄入不足,脂肪动员过快,氧化不完全时易出现酮或酮症中毒。

建议: 为避免酮症,孕妇即使妊娠反应严重,每日至少也应摄入含 150-200 克碳水化合物的食物。孕中、晚期摄入碳水化合物供热能占总热能的 55%-60%。

维生素 需求量少但不可或缺

维生素与其他营养素不同,既不供给热能也不构成组织,只须少量即能满足生理需要,一般不能在体内经自身的同化作用合成,必须由食物供给。当膳食中缺乏维生素或吸收不良时,可产生维生素缺乏症,如夜盲症、神经炎和皮炎等。严重缺乏某些维生素还可影响胎儿的生长发育以致畸形。

建议: 需要补充的维生素包括维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 B₁ 和维生素 C。

无机盐 重点元素要充足

无机盐是指生物体内除碳、氢、氧、氮以外的钙、铁、锌等各种元素。

孕妇对铁需求既要满足血容量增加,又需储备补偿分娩时失血造成的损失,以避免产后贫血。孕妇长期缺钙或缺钙程度严重,将对母婴健康造成伤害。孕妇锌缺乏,可造成新生儿出生缺陷,胎儿发育迟缓,妊娠早期锌缺乏还将造成胎儿中枢神经系统畸形。

上海港华医院 呼吸内科

沪医广[2013]第 04-25-C135 号 自 2013 年 4 月 25 日至 2014 年 4 月 24 日止

地址:上海市淮海西路 282 号,286 号 联系电话:021-62940057