

让孕妇健康美丽的 零食清单

在怀孕期间，孕妈妈理想的体重增加范围是10千克~12千克。一般而言，孕妈妈在怀孕初期是不需要额外增加热量的，但是到了怀孕中后期，由于正值胎儿快速成长阶段，孕妈妈每天需要增加对热量和蛋白质的摄取。

如果孕妈妈不控制饮食而且在怀孕初期就增重很多，产后想恢复身材就比较困难了。此时，孕妈妈可以选择营养丰富、低糖、低热量、高膳食纤维的零食，既解馋又营养，两全其美。

红枣



红枣被称为“天然维生素丸”，富含能使人延年益寿的维生素P，名列百果之首；维生素C的含量也很高，是梨的11倍；还富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素B族等多种营养成分，具有补血安神、补中益气、养胃健脾等功效；此外，还能防治妊娠期高血压，非常适合孕妈妈食用。

板栗



板栗富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、维生素B族等多种营养成分，有补肾强筋、养胃健脾、活血止血之功效。孕妈妈常吃板栗既可以健身壮骨，利于胎儿的健康发育，又可以消除自身的疲劳。

花生



花生又称“长寿果”或“植物肉”。它的味道香甜，有和胃、健脾、润肺、化痰、养气之功效。花生所含的人体必需的不饱和脂肪酸远远比动物油多。另外，花生中的糖、钙、磷、卵磷脂、胆碱以及维生素A、维生素B、维生素E、维生素K等的含量也很丰富。孕妈妈每天吃



一点儿花生可以预防产后缺乳，花生的内衣(即红色薄皮)中含有止血成分，可防治再生障碍性贫血。但花生脂肪含量较多，食用要适量，不可过多。花生受潮后易霉变，能致癌，所以应将其放在干燥处保存，霉变后一定不要再食用。

瓜子



如葵花籽、西瓜子、南瓜子

等。葵花籽中富含维生素E，西瓜子中富含亚油酸，南瓜子中则含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2等多种营养成分，且比例均衡，非常有利于人体的吸收和利用。

爱心提示：

孕妈妈除了上述几种零食外，也可以吃一定量的水果、酸奶、煮熟的鸡蛋、粗纤维饼干等。每次吃零食的量不要太多，最好在两餐之间吃，离正餐远一点儿，这样就不会影响正餐的进食量。不要边看书或边看电视边吃零食，这样一来不卫生，二来不利于消化。(李林)

发病率上升，值得警惕

哮喘 威胁更多孩子

印象中，得哮喘的都是老年人，但如今不同，儿童青少年的发病率在逐年上升。据介绍，北京市的儿童哮喘发病率约为3%。中国工程院院士钟南山也透露，广州青少年哮喘发病率15年翻1番。

钟南山分析广州青少年哮喘情况时介绍，除可能有家族病史这一原因外，过快的城市化进程导致诱发哮喘的过敏原大量增加，汽车尾气、防腐剂、化妆品等都会诱发哮喘病。此外，居民家中也“窝藏”了大量哮喘病“杀手”——尘螨。“很多尘螨藏在宠物毛发、地毯、窗帘中，甚至空调滤网也成了大量尘螨的藏身之所。”因此，他建议，家中若有哮喘病人，空调滤网应1周清洗1次。而且，钟南山表示，有35%~40%的慢性咳嗽其实是哮喘。此外，发作性咳嗽，尤其是入夜和凌晨时咳嗽很可能是哮喘，但易被认为是支气管炎。哈尔滨医科大学附属第四医院呼吸内二科主任金寿德教授还指出，精神压力增大也是目前哮喘病人增多的主要原因。

冬季预防哮喘，金寿德说，首先，尽可能避免与过敏原的接触，还可以采用脱敏治疗；过敏性哮喘患者不宜接触皮毛等刺激性物品，少数患者还对某些食物过敏，常见的诱发哮喘的食物有麦类、蛋类、牛奶、海鲜等；饮食上，要多吃水果和蔬菜，以及富含脂肪酸的深海鱼，如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼等；多吃坚果类食品，如核桃和花生；生活中，要注意别突然接触冷空气，防止上呼吸道感染，注意颈部保暖；控制体重；远离二手烟危害。

(据《生命时报》)

育儿新知

宝宝爱吃糖 易伤心脏

美国“健康日”网近日报道，《循环》杂志1月刊登美国埃默里大学一项新研究表明，饮食包含大量甜饮料和甜食的孩子，成年后心脏病危险会大大增加。

在参与美国全国健康与营养调查的2157名儿童中，每天平均摄入额外糖119克(约合476卡路里)，占到了孩子一天食物热量总数的21.4%。而美国心脏学会建议，儿童每天额外糖的摄入量最好不要超过100卡路里。

新研究发现，与吃糖最少的儿童相比，吃糖最多的儿童，其低密度脂蛋白(坏胆固醇)和甘油三酯水平分别高出9%和10%，而高密度脂蛋白(好胆固醇)水平则更低。研究还发现，吃糖最多的儿童还出现了胰岛素抵抗症状，胰岛素抵抗会导致糖尿病且增加得心脏病的风险。

耶鲁大学医学院疾病防治研究中心的大卫·L·卡茨博士表示，这项新研究传递了三大重要信息：一是，儿童饮食中糖的摄入量已达到推荐量的一倍多。二是，儿童吃糖越多，其成年后心脏病危险越大。三是，吃糖过多对肥胖儿童的危害远远大于偏瘦儿童。因此，减少儿童期糖的摄入量，有助于降低其成年后患上糖尿病和心脏病的风险。(徐澄)

春季来临 宝宝饮食注意什么？



立春过了，春天来了。春天是生长发育较快的一个季节，特别是儿童。春季气温开始上升，北方一些地区大风沙尘的天气也逐渐增多，空气仍然干燥。为了适应这一特点，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几方面，以确保孩子的营养供给。

1. 补充钙质。春天是身高增长最快的季节。因此，在这个季节给孩子补钙就显得十分重要。

孩子每天需要的钙量是700毫克~800毫克，适宜的供给量是每日不少于1000毫克。最好是食补，排骨汤或骨头汤不仅含钙丰富，而且有助于身体对钙的吸收。另外含钙丰富的食物有胡萝卜、虾皮、芝麻、黄花菜、萝卜、海带、芥菜等。

再就是少吃含有较多的磷酸盐的食物如糖、巧克力、糕点，因为这些食物能阻碍钙在体内代谢。另外，婴幼儿要经常

晒太阳，帮助维生素D的吸收。

2. 补充维生素和微量元素。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素C对防止出血有很好的作用。补充维生素C的方式有两种：其一是服用维生素C片，其次是尽量多吃些含维生素C的蔬菜和水果，如柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等食物中含有丰富的矿物质、纤维素和各种维生素和氨基酸等，对儿童的生长发育十分有利。

3. 常吃富含植物脂肪的食品。脂肪既可以滋润整个身体，使人面色红润，又能在代谢过程中转化成热量，供给孩子活动中使用，还能经代谢转化为脑的结构物质，扩大脑容量。因为人脑的50%~80%是脂肪，而且主要是由植物脂肪构成的不饱和脂肪，因此，给孩子提供足量的植物脂肪是非常必要的。

提供植物脂肪的途径：一是菜中多加些植物油，但油炸食品不宜多吃；二是吃些富含植物脂肪的小食品，如花生米、核桃仁、松子、葵花子等。

(叶美)

准妈妈腰疼 怎么办

最近身边好几个孕妇都提到，怀孕几个月后，白天上班会腰疼，就连下班后躺在床上腰也疼得厉害，有什么办法可以减轻疼痛吗？专家在这里为准妈妈们提出建议，以帮助她们养成一些良好的日常生活习惯。

易发生妊娠期腰痛的准妈妈在日常生活中应注意站姿和坐姿，站立和坐位时间一般不要超过1小时，需要久坐的工作人员，在工作期间应经常起立活动。

卧床时也应注意，平躺时应在双膝下垫枕，这时腰可以贴于床上，得以放松。侧躺时在两腿中间垫枕，这样可以减轻坐骨神经的张力。

另外，防止腰痛还有一些妙招：1. 扎腹带或者孕妇专用腰带支撑腰部。2. 不要迅速起立。站起来的时候，要用手扶着桌子或椅子。3. 选择适合自己的椅子，要尽量往里坐，后背下部紧贴椅背。(王琳)