

孕产妇也可喝果汁奶

□ 记者 杨寒冰



孕期和产期是女人的关键期,生理有变化,胃口有变化,体形也有变化。这段时期的营养要格外注意,一定要科学合理饮食,既要注意身体养分的供给,又不能让身体过于臃肿难看。

市中心医院医生陈珂认为,喝果汁奶是孕产妇们不错的选择。

妊娠期间,孕妇体内维生素C的消耗增多,血液中的维生素C浓度会有所下降,特别是妊娠后期,会更加明显,所以要及时补充维生素C的摄入量,而果汁奶中含有丰富的维生素C,每天喝上一盒很有必要。

产后的女人身负双重任务,既要为体形恢复做积极努力,又要负责喂养宝宝。这时候,科学地为身体补充营养非常关键,果汁奶里的微量元素对产妇很有帮助。

果汁奶里的果汁为孕产妇补充微量元素,牛奶则可为她们的身体提供丰富的蛋白质、钙和氨基酸等。

奶是哺乳动物出生以后的食物。营养学家认为,在人类的食物中,牛奶是最接近完美的食品。

中医认为:牛奶味甘、性微寒,具有润肺、润肠、通便的作用。明代大医学家李时珍在《本草纲目》中对牛奶进行了详细记载:牛乳可以治反胃,补益劳损,润大肠,治气痢、黄疸。

现代医学研究表明,牛奶脂肪球颗粒小,呈高度乳化状态,易于消化吸收,而且胆固醇含量少,非常适宜中老年人饮用,尤其是中老年女性。同时,牛奶中存在多种免疫球蛋白,能增加人体免疫力,经常饮用还可以预防孕产妇缺钙。

一些有经验的年轻妈妈介绍,孕后期和产后特别容易饿。但是孕后期如果吃得过多,宝宝会长得太大,给生产造成麻烦;而产后吃太多,则容易发胖,不利于瘦身。所以,喝果汁奶很好,既能补充营养,又不会使人过胖。而且果汁奶对产妇增加乳汁量大有帮助。

需要提醒的是,孕产妇每天喝果汁奶不要超过500ml,而且一定要喝温的,千万不能喝凉的,更不能喝冰的。

天天饮奶 营养健康

巨尔乳业温馨提示

营养课堂

盘点最便宜的常见抗衰防病食品

近年来,科学家们通过研究探索,推出下列食物,每天吃其中的两种,就可增强体质,延缓衰老。

蘑菇

蘑菇营养丰富,具有提高免疫力、减肥的作用。蘑菇中有大量无机质、维生素、蛋白质等营养成分,但热量很低,常吃不会发胖。且蘑菇含有很高的植物纤维素,可防止便秘,降低血液中的胆固醇含量。蘑菇中的维生素C含量比一般水果高出很多,可促进人体的新陈代谢。

西红柿

西红柿有防癌作用,可让人有食欲,精力旺盛,能美白。但吃西红柿需注意六个禁忌:

- 1.不宜和黄瓜同时食用;
- 2.服用肝素、双香豆素等抗凝血药物时不宜食用;
- 3.空腹时不宜食用;
- 4.不宜食用未成熟的番茄;
- 5.不宜长久加热烹制后食用;
- 6.服用新斯的明或加兰他敏时忌食用。

西红柿中含大量维生素C,每100克西红柿中含有20毫克~30毫克维生素C。维生素C有增强机体抵抗力、防治坏血病、抵抗感染等作用。而黄瓜中含有多种维生素C分解酶,将它们同时吃可使西红柿中的维



生素C遭到破坏。

菠菜

菠菜中的叶酸对准妈妈非常重要,怀孕期间补充充足的叶酸,不仅可以避免生出有发育缺陷的宝宝,还能减少新生儿患白血病、先天性心脏病等疾病的概率。

巧克力

巧克力有镇静的作用,它的味道和口感还能刺激人脑中的快乐中枢,使人变得快乐。

巧克力还可以护齿。脱矿化的结果是龋齿的形成,而巧克力可以减慢这一过程的速

度。

很多消费者既难抵巧克力的美味,又怕吃后发胖。专家认为,肥胖是一种既有遗传基因缺陷,又有过食和活动不足等多种因素相互作用造成的疾病。95%以上的肥胖是由吃得过多和缺乏运动引起的。

专家建议:运动前15分钟补充适量巧克力,有助于运动中的能量供给和运动后的恢复。想要享受美味又不会长胖,当然要多锻炼身体。

大豆

大豆能抑制肿瘤,对降低女性的乳腺癌和宫颈癌很有帮助;大豆中的黑豆不仅有较强的预防动脉硬化作用,还能使

人远离冠心病,消除人体内的自由基,延缓衰老。

鸡蛋

鸡蛋不但能增强人的记忆力,还可美容。

饮食禁忌是中医里一个重要的概念,因为任何食物都有寒热温凉的属性,它们之间会发生相生相克的作用……鸡蛋、豆浆最好别一起吃。

核桃

核桃健脑,0.5公斤核桃的营养价值相当于2.5公斤鸡蛋或4.5公斤牛奶。核桃中的蛋白质有对人体极为重要的赖氨酸,对大脑很有益。

据现代科学分析,核桃仁含蛋白质15.4%,含脂肪40%~63%,含碳水化合物10%,还含有钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、核黄素及维生素A、B、C、E等。味美多脂的核桃仁不仅营养丰富,还有其特殊的疗效。

鱼

鱼肉中有一种特殊的脂肪酸,与人体大脑中的“开心激素”有关。所以人在感觉情绪低落时,有意识地多吃一些鱼,心情会渐渐好起来。鱼肉中富含镁和硼,镁有镇静效果,经常吃鱼肉可以使紧张的情绪得到缓解。(王文)

桌边提醒

小心

这些动物的头都有毒

食用者在享受鸡头美味的同时,也摄入了重金属毒物,如果食用过多,可能会引起中毒反应。所以,鸡头不宜多吃。鸭头、鹅头等也不宜多吃,其道理大同小异。

就拿鸡来说,民谚道:十年的鸡头赛砒霜。意思是说,鸡越老,鸡头毒性就越大。

用现代医学观点来分析,其原因是鸡在啄食中会吃进含有重金属的物质,这些重金属主要储存在脑组织中,鸡龄越大,储存量就越多,毒性就越强。食用者在享受鸡头美味的同时,也摄入了重金属毒物,如果食用过多,可能会引起中毒反应。所以,鸡头不宜多吃。鸭头、鹅头等也同样不宜多吃。

那么鱼头呢?由于近年来整体环境恶化,导致水源污染增加,使有害物质侵入

鱼体,再加上鱼类尤其是食肉或杂食性鱼类处在水体食物链的最上端,这些有害化学物质在其体内也是堆积得最多,这种现象在医学上称为富积作用。

另外,有些不法养殖者和商贩,在饲料里添加化学物质,更加重了鱼体内的有害物质富积。而这些物质主要蓄积在鱼油相对集中的鱼头内。所以,鱼头也不宜多吃。(于头)



我的营养餐

春季试试养生降火粥

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

“春气之应,养生之道也”。春季到来,人体新陈代谢开始旺盛,稍不注意就容易引起上火。还有一些人在春天容易感到口干舌燥和困乏。春季上火怎么办?自然少不了在饮食上作些调整,这里小记为您推荐一款降火养生粥,既让你饱尝了美味,还达到养生效果。

家住瀍河回族区的周先生经过多年的摸索,用枸杞、胡萝卜、决明子、红枣煮成粥,既美味又养生。周先生表示,每年早春时节的一个多月里,他都把这些食材熬粥喝,体质明显增强,很少患感冒。

先看看周先生精心准备的食材:大米100克、新鲜胡萝卜50克、决明子20克、枸杞5克、红枣50克、盐、鸡精、葱段、姜片适量。

制作方法:材料准备好后,根据食量水要一次加足,胡萝卜切成小块备用。将炒锅烧热后倒入决明子以文火炒黄。用旺火把水烧开后将大米、胡萝卜和红枣下锅,再用小火烧开加入炒好的

决明子、姜等配料闷煮,40分钟后即可食用。

周先生还表示,单用枸杞和决明子泡水喝也可降火。

河科大二附院营养科副主任任静点评:养生降火粥,名副其实。

胡萝卜营养成分丰富。其胡萝卜素含量高,具有促进人体生长发育的功效。

大枣富含的环磷酸腺苷,是人体能量代谢必需的,能增强体质、消除疲劳、扩张血管、改善心肌营养,对防治心血管疾病有良好的作用。大枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等功效。此外,大枣还有较强的抑癌、抗过敏作用,能延年益寿。

决明子有清热明目、润肠通便的作用,可治疗目赤涩痛、头痛眩晕、大便秘结等。枸杞能提高机体免疫力,可补气强精、滋补肝肾,同时具有降低血压、血脂和血糖的作用,能保护肝脏,促进肝细胞再生。