

## 准妈妈不同阶段

### 饮食选择

怀孕初期(1~3个月): 积极应对早孕反应

在这一时期,许多孕妇都会有呕吐、恶心、眩晕等妊娠反应,可采取少吃多餐膳食,调配上应多样化,以清淡为主。

怀孕初期胎儿的中枢神经系统开始形成,也是脑干和脊髓的关键发展期,在3到4周时,胎儿的神经管会闭合并发育成脊髓,因此怀孕初期需要摄取足够的叶酸。富含叶酸的食物包括:鲑鱼、鲱鱼、小麦胚芽、芦笋、菠菜及其他绿色蔬菜。

怀孕中期(4~6个月): 多种营养不可或缺

在这个时期,胎儿的嗅觉渐渐发育,食物营养的质和量对胎儿的生长影响都很大。此时期孕妇所需要的蛋白质约是平常女性的1.5倍,如果蛋白质摄入不足,准妈妈可能会出现贫血等症状,胎儿也可能出现体重不足。

同时,需要增加钙的摄取量。胎儿时期如果缺钙,会影响到宝宝以后的牙齿发育。维生素D可以帮助钙质吸收,准妈妈可以适当晒太阳。富含钙质的食物包括:牛奶及奶制品、小鱼干、虾米等。

怀孕晚期(7~10个月): 留意体重变化、切勿乱补

怀孕晚期胎儿各器官组织迅速增长,尤其是大脑细胞的生长和胎儿体内营养素的贮存速度进一步加快。准妈妈要多吃含矿物质特别是含铁和钙丰富的食物。含铁丰富的食物有动物的肝脏、菠菜等,含钙丰富的食物有海鱼、虾仁等。

蛋白质的摄入也应增加,以防止产后出血,并增加泌乳量。还要补充必需的脂肪酸和DNA(二十二碳六烯酸,俗称脑黄金)。DHA是胎儿大脑、眼睛发育和维持正常功能所需的营养素,人体内不能合成,只有从食物中获得。鱼肉中DHA含量较高,准妈妈应多食用。

怀孕晚期需要摄入充足的维生素,尤其是维生素B1,多吃些富含维生素B1的粗粮。如果缺乏的话会引起呕吐、倦怠等反应,并在分娩时子宫收缩乏力,导致产程延缓。含有丰富维生素、无机盐和纤维素的食物有:菠菜和白菜等。

(丫丫)



## 营养课堂

# 韭菜最宜春天吃 老少皆宜

韭菜是人们熟悉的蔬菜,它是百合科,多年生草本植物,一年四季都可以食用,但以春韭最佳。

韭菜不仅味美,而且是一味药用价值很高的中药。专家介绍,韭菜药用始载于陶弘景的《名医别录》:韭菜味甘、辛、性温,能补肾助阳、温中开胃、降逆气、散瘀,主治肾阳虚衰、阳痿遗精或遗尿、腰膝酸软、噎膈反胃、腹痛、胸痹作痛,内有瘀血、失血等。

### 韭菜——壮阳草

在中医里,韭菜有一个很响亮的名字“壮阳草”。因其具有温中下气、补肾助阳的功效,对老年人性功能衰退,性器官萎缩而干燥阳冷,有温壮滋润的作用。中医习惯以韭菜治疗男性性功能低下症。而且,韭菜温阳通窍的作用能使机体升温,并有助于头发的牢固,治疗脱发症。

### 韭菜——洗肠草

韭菜中含有多量纤维素,纤维素能刺激消化液分泌,帮助消



化,增进食欲,并能促进肠的蠕动,缩短食物在消化道内停留的时间,所以,有温阳通窍、开胃通肠的性能。可以预防便秘、直肠癌、痔疮以及下肢静脉曲张等。现代医学研究还证明,韭菜除含有较多的纤维素,能增加胃肠蠕动外,还含有挥发油及含硫化合

物,具有促进食欲、杀菌和降低血脂的作用。

### 韭菜——营养丰富

韭菜中含有蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素和维生素B、维生素C、纤维素及钙、磷、铁、钾等成分,以及挥发性精油、苜类

和硫化物等特殊成分,有兴奋、散瘀、活血、止血、补中、助肝、通络等功效。韭菜中含钾比较丰富,每100克含钾380毫克,而含钠较少,每100克含36毫克钠,所以,吃韭菜可以改进体内钾钠平衡,对高血压、心脏病患者有利。民间很早就有“种块韭菜,祛病消灾”的谚语,说明无论是老人小孩还是青年人,韭菜都是难得的佳品,孕妇食用,既可增加营养,又能保胎。

### 春食韭菜注意多

春韭香嫩可口,但也不是人人适宜。专家指出,韭菜属于辛温助热之品,吃多了容易上火,消化不良,故咽痛目赤、口舌生疮者不宜食用。李时珍的《本草纲目》中记载:“韭菜春食则香,夏食则臭,多食则神昏目暗,酒后尤忌。”因此,喝酒的人也要少吃韭菜。在选购韭菜时,要挑选叶直、鲜嫩翠绿的,烹饪时要注意掌握火候,不要破坏韭菜的营养成分。(仁宝)

## 桌边提醒

# 吃饭讲顺序:汤菜饭肉果

有句民谚,“饭前喝汤,胜似药方”,就点明了汤与饭两种食品的先后顺序。吃饭前先喝几口汤,等于给消化道加了点“润滑剂”,使后来食入的食物顺利下咽,防止干硬食品刺激胃肠黏膜,从而有益于胃肠对食物的消化与养分的吸收,并能在某种程度上减少食管炎、胃炎等疾病的发生。

再说水果,主要成分是果糖,无需通过胃来消化,而是直接进入小肠被人体所吸收。而

米饭、面食、肉食等含淀粉及蛋白质成分的食物,则需要在胃里停留一段时间。如果进餐时先吃饭菜,再吃水果,消化速度慢的淀粉、蛋白质会阻碍消化快的水果,致使所有的食物一起搅和在胃中,水果在胃肠37℃的高温下,产生发酵反应甚至腐败,引起胀气、便秘等症状,给消化道带来负面影响。

因此,专家建议,人们就餐最好按照这样的顺序进行,即汤—蔬菜—米饭—肉类—半小

时后再吃水果。如果你吃了鱿鱼、龙虾、藻类等富含蛋白质与矿物质的海鲜,则须把食用水果的时间延后到2小时到3小时以后,切忌两者同食,特别是柿子、石榴、葡萄、杨梅、酸柚等。

原因在于这些水果中鞣酸较多。不仅降低蛋白质的营养价值,而且易与海鲜中的钙、铁等结合,生成不易消化的新物质,刺激胃肠引起恶心、呕吐、腹痛等症状,成为致病的祸根。(柯日)

## 我的营养餐

# 春天常吃韭菜馅饼

□ 记者 杨寒冰

齐女士做饭喜欢省事,但是又想吃得有营养。怎么办呢?有办法,懒人有高招。齐女士善做的韭菜馅饼就属于简单、易做、有营养的美食。

备料很简单:韭菜、红薯粉条、鸡蛋、面粉、盐、油。

中午的下班路上,齐女士买韭菜回家,洗干净,晾着。把红薯粉条用水泡上。吃过饭后,睡上一小觉,然后去上班。

下班回家后,将韭菜切成约5毫米长的小碎段,下锅加盐炒出水来,然后起锅装碗待用。

再打三四个鸡蛋,加少许盐,打散调匀,下锅炒熟成块,用锅铲将鸡蛋捣碎,起锅。将泡好的红薯粉条切碎和韭菜、鸡蛋盛在一起,调匀待用。

然后和面,擀皮,面皮大小如盘。将面皮摊在案板上,把调

好的馅放入其中,将皮对折,捏紧。为了能更好地黏合,可在面皮的边缘涂上鸡蛋清。

最后,将面皮放入电饼铛内,烙至金黄色后,便可食用。齐女士将美食取名为韭菜馅饼。

营养专家点评,齐女士的韭菜馅饼在春季常吃,效果很好。

春天生长的韭菜最有益于人体健康。血压低、贫血以及每天早晨爬不起来的孩子,在春天一定要多吃韭菜,把身体补好。

韭菜对人体有保温的作用,能增进体力和促进血液循环。经常手脚冰凉、下腹冷、腰酸或月经迟来的人,可以多吃。

春季吃韭菜有益于肝脏健康。韭菜中含膳食纤维,有预防便秘和肠癌的作用。

红薯营养价值很高,被营养学家们称为“营养最均衡”的保健食品,多吃有益。能“补中、和血、暖胃、肥五脏”,使人“长寿少疾”。

鸡蛋是“人类理想的营养库”,被营养学家称为“完全蛋白质模式”。不过每人每天以吃1个或2个鸡蛋为宜,这样既有利于消化吸收,又能满足机体的需要。



## 食疗指南

# 春食蒲公英 味道鲜美营养高

蒲公英,为菊科,属多年生草本植物,药食兼用,可生吃、炒食、做汤、炆拌等,不仅味道鲜美,而且营养丰富。中医认为,蒲公英性味苦、甘、寒,入肝、胃经,有清热解毒、消痈散结、利湿退黄、通淋止痛之功效。

食用蒲公英,最好选择在初春的四五月间,在开花之前采下,那时清火、消炎、抗癌的功效最佳。

生吃 将蒲公英鲜嫩茎叶洗净,沥干蘸酱,略有苦味,味道鲜美清香且爽口。

凉拌 洗净的蒲公英用沸水焯1分钟,沥水,再用冷开水冲一下。佐以辣椒油、味精、盐、香油、醋、蒜泥等,也可根据自己口味拌成风味各异的小菜。

做馅 将蒲公英嫩茎叶洗净水焯后,稍腌、剁碎,加佐料调成馅(也可加肉)包饺子或包子。

煮汤熬粥 为了减轻蒲公英苦味,食用时可将其洗净后在开水或盐水中煮5~8分钟,然后泡在水中数小时,将苦味浸出冲洗干净,再煮汤或熬粥。

蒲公英粥 蒲公英30克,粳米100克,煮成粥,可清热解暑、消肿散结。

蒲公英桔梗汤 蒲公英60克,桔梗10克,白糖少许,一起煎成汤,对痈疽有一定疗效。

蒲公英炒肉丝 猪肉100克,蒲公英鲜叶或花茎250克。将蒲公英鲜叶或花茎去杂洗净,沥水,切段。猪肉洗净切丝。油锅烧热,下肉丝煸炒,加入芡汁炒至肉熟时,投入蒲公英鲜叶或花茎炒至入味,出锅装盘即成。蒲公英具有清热解毒、利尿散结的功效。猪肉具有滋阴润燥、补中益气的功效。(唯美)