

## 求证·朋友圈

□记者 王振华  
通讯员 刘冰

### A.想让孩子长高个儿，从刚怀孕就应该开始补钙——假的

**朋友圈原文:**现在是“全民补钙”的时代，尤其是女性进入孕期以后，一人吃两人补，想让宝宝健康生长发育，补钙刻不容缓，想让孩子长高个儿，一怀孕就得开始补钙了。

**专家解析:**宁飞燕 市妇女儿童医疗保健中心产科三区主任、妇产科副主任医师

很多家长不想让孩子输在起跑线上，于是一些女性从刚怀孕就开始准备补钙的各项事宜，例如买补钙的各种营养品，想一人吃两人补。其实，在孕早期准妈妈是不需要额外补钙的。在孕早期胎儿的生长发育非常缓慢，准妈妈对钙的需求基本上跟常人一致，只要保证正常的饮食，适量多吃一些奶制品、芝麻、虾皮等含钙量高的食物，保证合理均衡饮食，适当多晒太阳补充维生素D就可以了。如果过量补钙，不仅不利于胎儿生长发育，还会使过量的钙沉淀在胎盘的血管壁上，引起胎盘钙化，影响胎儿生长发育。

准妈妈开始补钙的时间是孕中期，也就是从怀孕4个月开始补钙，这个时期，胎儿生长发育较快，需要更多营养。准妈妈每天钙的标准摄入量在1000毫克左右，仅靠从食物中获取钙是远远不够的，如果不及时补充钙，会出现腿抽筋等缺钙的症状，还会影响胎儿牙齿、骨骼发育，进而影响胎儿正常生长。

### B.孕妇多吃甜食，影响孩子视力——真的

**朋友圈原文:**如今，生活水平不断提高，人们的饮食越来越精细，摄入的糖分越来越多。妊娠期糖尿病患者多了，畸形的孩子也多了。不想让孩子出现视力方面的问题，准妈妈们就管住自己的嘴，少吃甜食吧。

**专家解析:**宁飞燕 市妇女儿童医疗保健中心产科三区主任、妇产科副主任医师

一个正常人如果摄入过多糖分，会造成体内糖分堆积，代谢这些糖分需要大量的维生素，而眼部视细胞发育同样也需要大量的维生素参与。对孕妇来说，如果摄入过多糖分，会引发妊娠期糖尿病，容易引起胎儿畸形，可能诱发眼部疾病，影响孩子视力。

准妈妈怀孕期间的饮食一定要注意均衡营养，切忌偏食。想保护宝宝的视力，准妈妈平时可适当多吃油质鱼类，多补充维生素A、B、E，保证维生素的摄入量，多吃含胡萝卜素的食品以及绿叶蔬菜，海带、紫菜、发菜、黑木耳、黑芝麻、牛奶、豆制品也是理想的选择。

准妈妈想让生出的宝宝健康，在孕期一定要管好自己的嘴，忌食的食物一定不要多吃，甜食不是一点儿也不能吃，但一定不要过多地吃，要控制好量。

## 一图读懂

# 糖友饮食

□记者 崔宏远 通讯员 牛然 王小燕



田军航  
市第三人民医院(原铁路医院)内分泌科主任

李雪峰  
河科大二附院内分泌科主任

### 受访专家

#### 1 吃、动平衡，合理用药，控制血糖，达到或维持健康体重

糖友尤其要注意控制腰围，预防腹型肥胖，避免内脏脂肪堆积导致胰岛细胞分泌功能受损，增加糖尿病治疗的难度，以及诱发糖尿病并发症的风险。

腰围是腹型肥胖的判断依据。糖友可以准备一个皮尺，多测腰围。



男性腰围 ≥ 90 厘米 女性腰围 ≥ 85 厘米



每天至少运动 30 分钟。可选择有氧运动，如慢跑、快走、游泳等。

#### 2 主食定量，粗细搭配，全谷物、杂豆类占1/3

一般每天的主食量控制在 4 两至 6 两，尽量做到粗细搭配，以粗制米面为主，适量杂粮为辅，全谷物、杂豆类占 1/3，如：

燕麦 玉米 小米

扁豆 绿豆 豌豆

#### 3 多吃蔬菜，水果适量，种类、颜色要多样。建议餐餐有蔬菜，深色蔬菜占1/2以上

“只要带点儿甜味的东西就不敢吃。”“我连水果是什么味都快忘了。”“吃面还是吃米一直都在纠结。”……对糖尿病患者而言，“吃”绝对是个麻烦事。

好消息来了！近日，中国营养学会首次发布的《中国糖尿病膳食指南(2017)》，为糖尿病患者推荐了“吃、动平衡，合理用药”等健康意见，让糖尿病患者在控制血糖的同时，可以换着花样吃。来看看我市内分泌专家的解析和建议吧。

糖友可以吃水果，应控制好时间和总量，建议在两餐之间吃水果，每次不超过 200 克，最好选含糖量较低的水果，如草莓、猕猴桃等。

#### 4 可吃鱼类和禽类，蛋类和畜肉要适量，限制加工肉类，同时减少肥肉摄入量。

可以常吃水产品，如鱼、虾、蟹、贝等，每周吃不超过 4 个鸡蛋，经腌制、烘烤、烟熏等加工的肉类要少吃或不吃。

#### 5 奶类和豆类要天天吃，零食可选择坚果

推荐每日摄入 300 克的液态牛奶，或相当量的奶制品。

#### 6 清淡饮食，足量饮水，限制饮酒，可饮用淡茶和咖啡，控制盐的摄入量

推荐饮用白开水，成人每天饮用量在 1500 毫升左右。做饭时，要少用油，且以植物油为主，成人每天烹调油用量不超过 25 克，不用炸、煎等方法烹制，食盐用量不超过 6 克。

#### 7 控制进餐速度，注意进餐顺序，细嚼慢咽

控制进餐速度，早餐在 20 分钟左右，中、晚餐在 30 分钟左右，每口饭菜咀嚼不少于 20 次，先吃蔬菜，再吃肉类，最后吃主食。

#### 8 注重自我管理，定期接受个体化营养指导

平时要定时监测血糖，注重饮食、运动等方面的自我管理，定期接受专科医师的专业化指导，建议每 3 个月一次。



绘制 中辉