

# 孕期饮食讲究多

——访大同康复医院产科副主任安晋云

本报记者 孙晓娟



随着社会经济发展和医学技术进步，人们对孕期健康的关注度越来越高。在孕期，均衡、营养的饮食对于母婴健康至关重要，不良的饮食习惯不仅会影响孕妇的健康，还会对胎儿发育产生负面影响，甚至会导致先天缺陷等问题。针对孕期饮食这一话题，大同康复医院产科副主任安晋云，总结了在孕期所需的营养素和相关的饮食原则，帮助孕妇合理安排饮食，以便准妈妈维持身体活力和免疫力，促进胎儿健康成长。

小雅得知怀孕后，就非常重视自己的饮食，什么有营养就吃什么，生怕腹内的胎儿输在起跑线上。在一次产检中，医生告诉她吃得太多，超重了。这让小雅非常困惑，难道孕期多补充营养还错了？

大同康复医院产科副主任安晋云告诉记者，人体所需营养素有很多，比如纤维素、蛋白质、维生素、脂类等等。许多准妈妈一旦发现自己怀孕，就开始担心自己营养失衡，导致宝宝的营养不够齐全。在她们看来，只要对胎儿有帮助的食物都应该尽量吃，这样生出的宝宝才全面健康。可是，结果往往是相反的。安晋云介绍，孕妈常见的饮食误区有以下几个：

**维生素摄入过量** 一些脂溶性维生素千万不要过量服用，会引起蓄积中毒，还有可能造成胎儿畸形，如先天性心脏病以及眼睛、颚裂、耳朵的畸形，智障等。维生素D补充过多，还容易造成孕妇的软组织钙化。

**锌铁等微量元素摄入过量** 锌元素补充过量也不好，锌元素过量可能引发早产。铁元素也是必不可少的微量元素，孕期也需补充，但要记住并不是越多越好，铁元素补充过多会引起组织炎症和多器官受损。还要注意摄入含有铁元素食物的同时，减少摄入含有钙元素或镁元素的食物，因为钙、镁元素会抑制铁元素的吸收。

**水果过量食用** 许多准妈妈为了生个健康、漂亮的宝宝而拼命吃水果，认为这样

可以让宝宝在营养上全面跟上，甚至还把水果当蔬菜来吃。其实水果中的纤维素成分并不高，反而有些水果中糖分含量却很高(如菠萝蜜、荔枝、榴莲、山竹等)，摄入过多，孕妇患上妊娠糖尿病的机率也随之增高。

**过度饮食** 一些准妈，吃得多又好，运动反而不多，结果造成体重大大超标。准妈妈超重带来的后果是不可轻视的，不仅在孕期会增大一些并发症发病率，也不利于胎儿成长，在分娩时会出现困难。

那么，孕妇在怀孕期间该怎么吃呢？安晋云介绍，怀孕的早、中、晚期，对营养的需求是不同的，饮食要求自然也有所不同。

**孕早期饮食宜清淡，营养摄入需适当**

大多数孕妇在孕早期会出现早孕反应，吃什么都不香，此时可以按照孕妇喜好，想吃就吃，少食多餐，选择易消化及促进食欲的食物来减轻早孕反应，如粥、面包干、馒头、酸奶、橙汁等。同时要保证优质蛋白质和充足维生素的摄入，如鸡肉、瘦肉、蛋类、鱼虾、豆类及豆制品、干果类、水果及蔬菜等。

在孕早期要注意摄入叶酸，因为叶酸关系到胎儿的神经系统发育。许多天然食物中含有丰富的叶酸，如各种绿色蔬菜(如菠菜、生菜、小白菜等)，动物肝肾、豆类、水果(香蕉、草莓、橙子等)、奶制品等。维生素的供给也要及时。如果准妈妈的早孕反应

严重影响了正常进食，可在医生建议下适当补充复合维生素片。

**孕中期饮食宜多样，注重营养搭配**

孕中期是胎儿迅速发育的时期，处于孕中期的准妈妈体重迅速增加。这时，准妈妈要补充足够的热能和营养，才能满足自身和胎儿迅速生长的需要。营养摄入要注意荤素兼备、粗细搭配，食物品种多样化。避免挑食、偏食，防止矿物质及微量元素的缺乏。避免进食过多的油炸、油腻的食物、甜食、以及水果，防止出现自身体重增加过快。适当注意补充含铁丰富的食物，如动物肝、血和牛肉等，预防缺铁性贫血。同时补充维生素C也能增加铁的吸收。此时，孕妇对钙的需求也有所增加，可多食用含钙较多的食物，如奶类、豆制品、虾皮和海带等。

**孕晚期要减少盐分摄入，少食多餐**

孕晚期准妈妈应根据自身体重的增加来调整食谱，为分娩储存必要的能量。基本原则是要控制饮食，但营养要齐全。适当增加热能、蛋白质和必需脂肪酸的摄入量(多吃海鱼可利于DHA的供给)，适当限制碳水化合物和脂肪的摄入(即减少米、面等主食以及油炸、油腻等食物的量)，少吃水果，保证适宜的体重增长。增加钙和铁元素的摄入。经常摄取奶类、鱼和豆制品；虾皮、动物的肝脏和血液含铁量很高，应经常食用。多选择体积小、营养高的食物，少食多餐。

## 牙齿矫正，如何选择适合自己的牙套

拥有一口整齐洁白的牙齿是每个人的梦想，而对于那些牙齿不齐、错位的人来说，牙齿矫正就成为了实现美丽笑容的关键。在进行牙齿矫正时，选择适合自己的牙套至关重要。先来了解一下都有哪些矫正方式，以及这些矫正方式的优缺点。

首先，目前牙科诊所有多种牙套可供选择，如金属牙套、陶瓷牙套、隐形牙套等。想做牙齿矫正的小伙伴们，可以根据自身的牙齿问题和需求来选择适合自己的牙套类型。

其次，了解不同牙套的优缺点也很有必要。金属牙套坚固耐用，适用范围广，在价格上相对较为经济实惠，是大部分人的选择。但它较为显眼美观度较低，且需要频繁复诊，佩戴时可能会有异物感。陶瓷牙套则更具美观性，能更好地与自然牙齿颜色融合，但它通常比金属牙套更容易破损，并且需要平常更加细致的护理。隐形牙套则具有较好的隐蔽性，方便取戴，复诊次数也较少，但其使用过程中需要更多的耐心和维护。因此，在选择牙套时，需要考

虑到各种因素，找到适合自己的那一款。

最后，选择对了专业口腔机构的正畸医生也是关键一步，只有经过详细的检查与专业牙医的评估和建议，才能知道自己是否适合特定类型的牙套，以及预计的矫正周期和结果。同时还要考虑牙套的舒适度和使用的便捷性，以及自身的生活方式和时间安排，确保能够合理地配合治疗计划和日常护理。只有综合考虑以上这些因素，才能找到最适合自己的牙套，实现理想的牙齿矫正效果。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

## 延缓记忆衰退 老年人多做认知训练

记忆力是人类认知能力的重要组成部分，对于个体的学习、工作和生活起着关键作用。然而，随着年龄的增长，老年人的记忆力往往会出现下降的趋势，这给他们的生活带来了一定的困扰。为了改善老年人的记忆力，认知训练成为一种备受关注的办法。

**认知训练的重要性**

**提高记忆力** 记忆力减退是老年人最常遇到的问题之一。认知训练可以通过锻炼大脑的记忆机制，帮助老年人提高记忆力，减少遗忘和记忆衰退的风险。

**增强注意力** 老年人的注意力往往会受到各种因素的干扰，导致注意力不集中

和分散。认知训练可以通过训练注意力，提高老年人的专注力和集中力。

**改善思维能力** 老年人的思维能力也会随着年龄的增长而下降。认知训练可以通过刺激大脑的思维机制，提高老年人解决问题的能力 and 创造力。

**延缓认知衰退** 认知衰退是老年人担心的问题之一。认知训练可以通过锻炼大脑的神经网络，延缓认知衰退的发生，保持老年人的认知功能健康。

**常见的认知训练**

**记忆训练** 记忆训练可以通过不同的方式进行，比如通过记忆一些数字或者图片，并在一段时间后进行回忆。这样可以

锻炼老年人的短期记忆和长期记忆，并提高他们对细节的注意力。此外，还可以通过学习新的知识来激发记忆力。

**注意力训练** 注意力是记忆的基础，只有集中注意力才能更好地记忆和回忆信息。老年人可以通过一些专门设计的游戏或者练习来训练自己的注意力，比如数独、拼图等。这些活动可以帮助老年人提高注意力，从而提高记忆力。

**智力训练** 智力训练可以通过解决一些逻辑问题、推理问题或者数学问题来进行。这些训练可以帮助老年人提高思维活跃性和解决问题的能力，从而提高他们的记忆力。此外，老年人还可以通过参加一

些智力竞赛或者老年团体活动来进行智力训练，这样既可以增加社交互动，又能增强认知功能。

**身体锻炼** 身体锻炼不仅可以改善心肺功能，还可以促进大脑的血液循环，提高记忆力。老年人可以选择一些适合自己的运动方式，比如散步、跳舞、打太极拳等，每天坚持一定时间的运动，可以有效改善记忆力。

除了以上的认知训练方法，老年人还可以通过保证充足的睡眠时间、养成规律的作息时间、保持良好的饮食习惯等帮助维持健康的身体状况，从而提高记忆力。

据《大河健康报》