

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，医生告诉她吃得好，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，孕期也需要补充，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

拥有一口整齐美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方法。

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影响到各种因素的干扰，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和创造力。

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灵活性和问题解决的能力，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》