

孕期如何补充维生素

——访大同康复医院妇科主任吴继英

本报记者 杜一博

孕期需要重点补充哪些维生素？

孕期需要重点补充的维生素包括：叶酸，叶酸是预防胎儿神经管缺陷的关键维生素。建议孕妇在怀孕前3个月开始补充叶酸，并持续至孕早期；维生素D，维生素D有助于钙的吸收，促进胎儿骨骼和牙齿的初期发育；维生素A，维生素A对胎儿的视力和免疫系统发育至关重要。吴继英提醒孕妇，维生素A不建议高剂量补充，过量摄入维生素A可能导致胎儿畸形，因此，通过饮食适量摄入即可；维生素C，维生素C有助于铁的吸收，增强免疫力；维生素B12，维生素B12对于红细胞的生成和神经系统的健康很重要。

通过日常饮食补充维生素

其实，在日常饮食中，孕妇就可以获取到多种维生素。叶酸，绿叶蔬菜如菠菜、羽衣甘蓝，以及豆类、柑橘类水果、坚果和全谷物都是很好的叶酸来源；维生素D，鱼肝油、乳制品、蛋黄、蘑菇等就富含其中。此外，多出来晒晒太阳也是补充维生素D的好方法，但同时也需要注意适度防晒；维生素A，胡萝卜、红薯、南瓜等橙黄色蔬菜，以及深绿色蔬菜，如菠菜和羽衣甘蓝，动物肝脏都是良好维生素A的来源，但不宜过量；维生素C，柑橘类水果，

如橙子、柠檬，以及草莓、猕猴桃、番茄和红辣椒等蔬菜水果中都富含维生素C；维生素B12，孕妇可以通过摄入肉类、鱼类、鸡蛋和乳制品来补充。

吴继英强调，在理想情况下，均衡的饮食可以提供大部分所需的维生素。然而，实际情况是，由于现代饮食习惯、食物质量以及个体差异，很多孕妇可能无法通过饮食满足所有维生素的需求。例如，叶酸和维生素D在部分食物中的含量较低，这就需要额外补充。此外，有些孕妇可能存在消化吸收问题或有特定饮食限制，也需要通过补充剂来保证营养摄入的充分性。

不同孕妇该怎么选择饮食？

日常饮食偏素食的孕妇，应特别注意维生素B12的摄入，因为B12主要存在于动物性食品中。可以选择经过强化的植物性食品或服用B12补充剂。同时，蛋白质、铁和锌的摄取也需要关注，可以通过豆类、坚果和强化食品来补充。乳糖不耐受者，可以选择不含乳糖的乳制品或其他钙和维生素D丰富的替代品，如强化植物奶（如豆奶、杏仁奶）。对某些食物过敏的孕妇，应避开过敏食物，选择其他富含相应营养素的替代食品。例如，对鱼类过敏的孕妇可以通过鸡蛋、蘑菇和强化食品来

补充维生素D。

孕妇补充维生素首遵医嘱

采访中，吴继英表示，关于补充维生素，很多孕妇在怀孕之前就有所耳闻，也各持己见，也是由于互联网的发达，让很多鱼龙混杂的信息裹挟着一些人难辨真假。此时也更需要请教专业医师，来讲清楚关于孕妇科学合理补充维生素这个事儿。

首先，一定要遵循医生建议，补充任何维生素之前，应咨询医生了解自身具体需求，制定科学的补充计划。其次，避免含有草药成分的补充剂，某些草药成分可能对孕妇和胎儿有害，在选择补充剂时应仔细阅读成分表，避免含有不明或未经验证的草药成分。再者，注意补充剂的质量，选择正规品牌和经过认证的维生素补充剂，避免购买来源不明或未经过质量认证的产品，以免含有有害物质。“特别要注意铁和钙的补充，铁和钙是孕期非常重要的矿物质，但补充时应注意剂量和时间，避免影响其他营养素的吸收。铁补充剂最好在饭前或空腹时服用，而钙补充剂则应在饭后或睡前服用。”吴继英如是说。最后，关于过度补充各种维生素的话题，吴继英说，提高认知很重要，营养是需要补充的，但也不是越多越好。

孕期是一个特殊而重要的生理阶段，孕妇的营养需求显著增加，此时她们不仅要满足自身的营养需求，还须维持胎儿的正常生长发育。维生素是维持人体正常生理功能所必需的微量营养素，参与人体多种代谢过程。缺乏某些关键维生素可能导致孕妇和胎儿出现健康问题，如胎儿神经管畸形、贫血、骨骼发育不良等。因此，科学合理补充维生素对于确保母婴健康至关重要。近日，记者采访了大同康复医院妇科主任吴继英，请她讲讲孕妇如何科学补充维生素。

长期牙龈出血，积极就医很关键

日常生活中，牙龈出血是一个普遍常见的现象。有时，我们可能会把它简单地归咎于刷牙方式不当或是上火了等小问题。但是殊不知，牙龈出血长期放任不管，很可能导致牙齿松动，甚至掉落。针对长期的牙龈出血，我们应该予以重视。接下来我们听听专业牙科医师是如何分析牙龈出血的。

牙龈炎是牙龈出血的首要“元凶”。当口腔中的细菌形成牙菌斑，长时间不清除就会刺激牙龈，导致它发炎、红肿。这时，即便是轻柔的刷牙也可能引起出血。因

此，保持良好的口腔卫生，是预防牙龈炎的关键。

如果牙龈炎没有得到及时控制，可能会进一步发展成牙周炎。此时，炎症不仅限于牙龈，还会对牙周组织造成伤害，如果牙周炎长期得不到有效治疗，牙龈长期充血肿胀会造成牙龈失去弹性、萎缩、牙槽骨吸收，最终可能导致牙齿松动甚至脱落。所以，及时治疗和持续的口腔护理才是应对牙周炎的正确方式。

牙龈经常出血大多数是由于牙周疾病所致，那么我们该怎么应对牙龈出血呢？

首先，洗牙、刷牙、使用牙线，一个都不能少。平时需注意口腔卫生，早晚刷牙，饭后漱口，配合使用牙线、冲牙器清洁，这样可以清除牙龈上的部分牙菌斑，降低出现牙周炎的风险。可不要因为牙龈出血了就避开出血位置不刷，或者减轻刷牙力度，这样只会让该位置菌斑沉积越来越多，炎症越来越重。

除了日常口腔护理外，建议大家每三个月到专业的口腔机构，进行一次口腔检查，至少每半年洗牙一次，才能有效预防牙周病，改善牙龈出血情况，保持牙齿健康。



预防胆囊结石 日常需做好四件事

胆囊，这个位于人体右上腹的小器官，如同一个小小的仓库，储存着胆汁，能够在人体进食后，适时地将胆汁释放到肠道中，帮助消化脂肪。然而，胆囊也很容易出现问题，例如胆囊结石。为了保持胆囊的健康，需要我们从日常做起，积极预防胆囊结石。

合理饮食

控制脂肪摄入：当摄入过多的高脂肪食物时，胆囊需要分泌更多的胆汁来消化这些脂肪。但若胆汁中的胆固醇含量过

高，就容易形成结石。因此，我们应该控制脂肪的摄入量，尤其是动物脂肪。建议选择低脂肪的食物，如瘦肉、鱼类、豆类等。

增加膳食纤维：膳食纤维可以促进肠道蠕动，减少胆汁在肠道中的停留时间，从而降低胆汁中胆固醇的浓度，有助于预防胆囊结石的形成。常见的富含膳食纤维的食物包括糙米、燕麦、蔬菜和水果等。

规律饮食：长期不吃早餐或者暴饮暴食会影响胆汁的分泌和排泄，导致胆汁淤积，容易形成结石。因此，我们应该保持规

律的饮食习惯，定时、定量进食，避免过度饥饿或过度饱食。

适量运动

适量运动可以增强体质，提高身体的免疫力，有助于预防各种疾病的发生。同时，运动还可以促进血液循环，加快新陈代谢，帮助人体消耗多余的脂肪，降低胆固醇的水平，从而减少胆囊结石的形成风险。建议根据自己的身体状况和兴趣爱好选择适合的运动方式，如散步、慢跑、游泳等。运动强度要适中，避免过度疲劳。每周至少进行3次运动，每次运动30分钟以上。

保持良好的生活习惯

戒烟戒酒：吸烟和饮酒都会对身体造成伤害，增加胆囊结石的风险。吸烟会影响胆汁的分泌和排泄，导致胆汁淤积。饮酒会刺激胆囊收缩，增加胆囊结石发生的

可能。因此，我们要尽早戒烟戒酒。

保持心情舒畅：长期的精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪也会影响胆囊的功能，增加胆囊结石的发生风险。因此，我们要学会放松自己，可以通过听音乐、阅读、旅游等方式来缓解压力，保持良好的心态。

定期体检

定期体检是预防胆囊结石的重要措施之一。通过体检，我们可以及时发现胆囊的问题，如胆囊结石、胆囊炎等，并采取相应的治疗措施。在体检时，我们应该注意检查胆囊的项目，如腹部超声、肝功能等。这些检查可以帮助我们了解胆囊的形态、大小、结构及胆汁的分泌和排泄情况，及时发现胆囊结石等问题。

据《大河健康报》