

孕妇饮食不当易增加婴幼儿过敏风险，“要么不吃，要么多吃”均失之偏颇

孕期饮食核心：适度+均衡

养生关注

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

数据显示,我国约有40.9%的0—24月龄婴幼儿家长自报孩子曾发生或正在发生过敏性疾病症状,总患病率达到12.3%。近年来,儿童成为过敏性疾病患病率增长的“主力军”,世界过敏组织(WAO)过敏性疾病白皮书指出,儿童和青少年过敏性疾病的患病率增长趋势更加显著。

为何婴幼儿过敏性疾病发病率逐年上升?中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时指出,除了环境污染与精神压力等后天因素,在胎儿形成期,母体的饮食行为对孩子长大后“过敏体质”的形成也有重要影响。

“吃的太多”“吃的不够”都不对,孕期吃好的核心是适度摄入和均衡搭配

国内外诸多研究发现,孕期饮食不当,婴幼儿过敏发生率明显升高。例如,准妈妈摄入过多富含亚油酸的油脂(如玉米油、葵花籽油、大豆油等),会增加未来宝宝的过敏风险;母亲孕期摄入过多苹果属水果(如苹果、梨、海棠等),婴幼儿患过敏性喘息风险会增加45%;摄入的绿叶蔬菜较少,孩子患过敏性喘息风险会提升55%;孕期食用较多油炸食品、甜食和加工红肉制品,婴儿免疫系统异常风险会增大……

需要注意的是,能有效降低过敏风险的蔬果类食物,也并非多多益善。研究表明,摄入水果或果汁过多的准妈妈,对吸入性过敏原的致敏反应危险会提升36%,其中柑橘类水果会增加16%的风险。同样,在一组对比试验中发现,吃芹菜最多的准妈妈,其宝宝发生过敏风险比吃得最少的那一组增加85%。

范志红向记者解释,“要么不吃,要么多吃”均失之偏颇,掌握适度摄入量和均衡食物搭配才是孕期吃好的核心原则。“许多准妈妈以为,不吃可能导致孩子过敏的食物,孩子将来患上过敏相关疾病的风险会较低。其实,长期的流行病学研究尚未发现妈妈孕期‘忌口’过敏原食物能取得想象中的预防效果。”范志红说。

营养不单指某些食物,而是一种健康膳食模式

范志红针对孕期营养食物的选择,给出5点具体建议:

1.蔬菜多样化,深绿色叶菜营养价值最高。蔬菜可提升准妈妈饮食的营养素密度,部分研究还认为蔬菜有利于降低小于胎龄儿的发生风险。其中,深绿色叶菜是营养价值最高的,其中富含的叶酸、维生素B2、维生素K、镁、钙、叶黄素等多种营养成分对备孕非常重要。另外,山药、土豆、藕等含淀粉蔬菜在替代部分主食的前提下,可以额外补充钾元素、维生素C和膳食纤维,对孕期高血压控制有益处。

2.注重“完整的水果”。大多数完整的水果血糖反应较低,每天可以吃半斤到一斤。特别是苹果、桃子、樱桃、莓类等温带水果血糖指数低,含糖量不过高,血糖偏高的孕妇也可少量食用。但水果榨汁或浓缩成果浆后,抗氧化物质、膳食纤维和维生素C损失严重,饱腹感大幅度降低,餐后血糖反应更高,不适合大量饮用。水果干虽然富含膳食纤维和矿物质,但因糖分浓缩为新鲜水果的数倍,能量也会大幅度增加,应控制摄入量,以一小把为宜。

3.“粗粮”不等于“全谷”,孕期应提升全谷类食物所占比例。全谷物是指没有经过精细加工的米面,如没有精磨过的糙米、黑米、紫米等,以及分层碾压之后再把所有组成按原比例混合的全麦面粉。摄入更多的全谷物,能增加B族维生素、钾元素、镁元素和膳食纤维的供应,有效帮助预防妊娠期糖尿病和妊娠肥胖,预防妊娠便秘,对实现“长胎不长肉”大有帮助。

病和妊娠肥胖,预防妊娠便秘,对实现“长胎不长肉”大有帮助。

4.孕期要吃够优质蛋白质,海产品每周吃2—3次。海产品不仅是W-3脂肪酸的来源,对预防心脑血管疾病也有益,还能为备孕和孕期女性提供胎儿发育所需的DHA和碘。还有研究发现,摄入较多水产品对缓解孕期焦虑、沮丧情绪有帮助。目前各国已取消了对孕期摄入胆固醇的限制,鸡蛋作为优质蛋白,1个鸡蛋+50g肉+50g鱼虾的摄入量对准妈妈来说很合理。

5.孕期饮食烹调油需限量。在中国饮食中,西方传统的牛油、猪油、黄油等含大量饱和脂肪的固体脂肪油比较少,但植物油往往用得太多,仍会促进肥胖,不利于预防妊娠期糖尿病和母子过度增重问题。

孕期健康饮食首要看营养,别迷信所谓的孕期饮食“黑名单”

对于网上流行的一些孕期“黑名单”食物,范志红认为,孕妇应远离高度加工食品、嗜好性食品和油腻食品,“这类食品中不仅油、盐、糖含量高,含多种添加剂,营养价值低,还可能含反式脂肪酸,既补充不了孕期所需营养,又不利于胎儿正常发育。如果维持高油盐饮食,孕期水肿和妊娠高血压风险也会增加。”

“健康饮食就是用营养高的代替营养低的食物,让自己身体活力提升,代谢顺畅。”范志红建议,煎炸、熏烤食品、咖啡、碳酸饮料和其他甜饮料孕妇也应尽量不吃,可以用新鲜天然的食材如蔬果、牛奶豆浆、非油炸的鱼肉虾贝等丰富孕期食谱,为整个妊娠期打下营养基础。

对于味精、醃糟等争议较多的食品,是否可食用要视具体情况而定。范志红表示:“少量的味精、鸡精是无害的,因为甘氨酸单钠和核苷酸钠本来就是生物体中的成分,谷氨酸对肠道修复有一定帮助;一碗醃糟所摄入的酒精只有1g,多数酒精度在0.5%以下,包括适量的料酒,并不妨碍备孕。但自制醃糟糖尿病患者要慎用。”

范志红还指出,“吃黑米等杂粮会造成不孕”是谣言,之前虽有国外一项研究报道多吃全谷物会使女性雌激素水平略有下降,但目前并没有权威证据表明多吃杂粮会影响女性生育功能。

孕期需多维度增强体能,女性备孕前6个月要停止减肥

有很多女性吐槽生育之苦,部分原因是妊娠过程中女性身体较弱,没有达到能够承受自身和胎儿成长所需的身体素质条件。范志红指出,国际上著名的“多哈理论”认为,胚胎期的生命早期状态,决定了人一生中的代谢模式和疾病风险,在孩子生命的前一千天中,如果可为其提供优质的营养和发育环境,将受用一生;反之,这段时间里如果孩子健康受到损害,以后将难以弥补。

“如果女性自身所储备的营养不足,胚胎发育的营养必将受到影响,健康的生育观念,首先要从备孕开始,打好身体基础,从血项、体脂指标到免疫力、消化能力、肌肉力量各方面做好准备,才能延续优秀基因,培育出优质宝宝。”

范志红特别强调,“白幼瘦”的审美观念必须以健康为前提,尤其是备孕女性,在备孕前6个月要停止饥饿减肥、辟谷、过午不食、低碳水化合物等减肥法。因为长期慢性饥饿会耗竭体内营养储备,出现代谢下降、脏器功能降低等。如发现贫血、缺锌等营养不良问题,需及时咨询医生,必要时补充营养素制剂,等营养状态改善后再怀孕。

“年龄不是生育禁区,女性要时刻注重体能的提升,一位肌肉紧实、腰腹平坦、消化顺畅、精力充沛的母亲,生育和照顾宝宝都不成问题。”范志红说。



生活养生

男人做家务,死亡率降一半

■ 明文

作为丈夫,你是否经常在家做家务或者帮妻子收拾家?为了分析家务对健康的影响,香港中文大学纳入2867人作为样本,时间跨度为9年,死亡人群中男性约为女性的一倍(男性301,女性151)。研究人员把家务类型分为两类:轻型家务(如除尘、洗碗、手洗衣服、熨烫、挂湿衣服、做饭或购买杂货等。重型家务:擦地板、拖地、洗窗户、洗车、移动家具、维修家具、园艺、带孩子等。

结果显示,对于男人来说,每周经常做重型家务劳动的获益更多,其全因死亡风险可以降低到71%,癌症死亡风险可降低至接近一半约52%;参与轻型家务的男性癌症死亡率降低67%。但对女性来说,除了轻型家务对全因死亡

率有一些降低帮助以外,重型家务反而会提高92%的全因死亡率和提高20%的癌症死亡率。该研究成果于近日公开发表。

此前,不少研究也都发现,做家务有利身心健康,不仅可降低患心脏病和高血压风险,改善胆固醇水平,降低卒中风险、降低某些癌症和II型糖尿病风险,增强免疫系统,还可改善大脑健康、有利于保持敏锐记忆力、预防老年痴呆。此外,家务劳动虽然看起来不像是典型的有氧运动,但每周5小时的家务活,足以帮助你在每周燃烧1000卡路里,达到锻炼效果。

因此,男人如果一味把家务推给妻子,无疑等于是“慢性自杀”;如果能多帮妻子做做家务,哪怕只是做做饭,不仅可以增加夫妻感情,也可弥补平时锻炼不够的缺失。

女性多吃蓝莓长肌肉

蓝莓营养丰富,具有明目、抗衰老、增强抵抗力等多种保健功效。美国《营养学杂志》近期刊登一项新研究发现,女性多吃蓝莓还有助肌肉生长修复,让体格更壮实。

美国康奈尔大学安娜·塔拉克·默瑟博士团队对22名女性参试者开展了为期6周的试验。研究人员在参试者的常规饮食中增加冻干蓝莓(上午19克、晚上19克),保证她们每天摄入相当于1.75杯新鲜蓝莓的营养物质。食用蓝莓后1.5小时,研究人员采集参试者血样,考察血清如何通过管理氧化应激能力、耗氧量或新陈代谢来影响肌祖细胞的功能。实验结果显示,对25—40岁的参试女性来说,富含蓝莓的饮食使肌祖细胞数量显著增加,肌祖细胞死亡率更低。

美国疾控中心数据表明,人体肌肉会随着年龄增长逐渐失去力量、柔韧性和耐力,特别是30岁后,肌肉质量每10年递减3%—5%。该研究表明,吃蓝莓有助于抗击氧化压力,增加细胞耗氧量,从而减脂增肌。

(胡珍)

儿时自控力强 中年衰老减慢

美国密歇根大学安娜堡分校研究小组在《美国国家科学院刊》发表的一项研究表明,孩提时期目标意识高且能很好控制思想、行为和情绪的人,衰老速度会减慢,中年期大脑和身体在生物学上会显得更加年轻。

研究小组以45年前出生的1037位受试者为对象,对受试者在3、5、7、9、11岁少儿期的自我控制能力进行评价,并通过测量26、32、38、45岁时的19种相关生物标志物,以及45岁时的3T磁共振成像设备大脑结构的测量,评价其衰老速度,分析和研究二者之间的关系。

结果发现,儿童期自我控制能力强的人,包括身体能力、认知能力和大脑结构衰老在内的整体衰老速度减慢,这些人走路速度快,45岁时的脸看起来比实际年龄要年轻。此外,从小自控力强的人,在健康和财务方面具有更多实际知识,生活满意度高,对中年以后健康管理以及经济、社会方面的准备更为充足。

(宁蔚夏)

早晨空腹锻炼 减脂效果翻倍

由英国巴斯大学和伯明翰大学研究团队共同完成的一项研究显示,在空腹时进行锻炼减脂效果会更好,对代谢指标也有更好改善。

研究人员选取了30名久坐的超重男性,将这些受试者分为3组,一组在早餐前进行锻炼,一组在早餐后锻炼,另外一组作为对照组不改变原有生活节奏。前两组受试者的运动内容相同,都是进行30—50分钟中等强度的骑车锻炼,早餐摄入食物也一样,只是吃早餐时间不同。

通过6周测试观察发现,空腹运动组参试者的健康状况有所改善,燃烧的脂肪量是早餐后运动组的2倍;在他们的运动骨骼肌中更多增加了能量代谢调节的关键蛋白AMPK和葡萄糖转运蛋白(GLUT4)的水平;早餐前运动组对胰岛素有更好敏感性,可有效缓解餐后高胰岛素血症,降低2型糖尿病和心血管疾病等风险。这项研究表明,进食时间和运动时间的优化,可对整体健康水平带来更加深刻和积极的改变。

(禹建)

游泳、扩胸运动、太极拳、八段锦……

运动有“方”,乳房更健美

■ 广州中医药大学第一附属医院乳腺科主任医师 童彩玲

如今,各种丰胸产品满天飞,质量却是良莠不齐。其实,通过恰当的运动,完全可以帮助女性朋友拥有健康丰满的乳房。

中医认为人的气血调和则百病无生,女子乳头属肝,乳房属胃,肝气郁结,气滞血瘀,易发生乳房疾病。女性乳房健康也与运动养生息息相关,运动不仅可使乳房

经络气血运行调达舒畅,使胸部更加丰满,还能改善驼背、含胸等不良姿势,使人昂首挺胸,让乳房更加健康。

哪些运动可以丰胸?扩胸运动、游泳等运动方式可促进局部血液循环,使胸部更加健美。扩胸运动能伸展胸肌,促进血液循环,使胸部肌肉更有弹性,防止胸部下垂。在游泳过程中,乳房处于比较放松状态,水压可以按摩胸部,促进胸部血液循环,特别是蝶泳和自由泳,能够让胸部

肌肉更强韧,使胸部看起来更丰满。

还有中国的传统导引术如太极拳、八段锦、易筋经等,可通过呼吸结合肢体运动,以及通过对精神、意念的调控来调节情绪以达到祛病养生的目的,也特别适合乳房保健。比如八段锦上肢伸展动作较多,且动作很舒缓,有助于畅通脉气、舒筋活络。而且八段锦的运动时间和强度都比较适中,受时间和场地的限制较少,是一种特别适合女性的养生运动。

