

中华人民共和国中医药法(五)

孕妈如何正确补钙?

专家:以食补为主,不足部分可适当口服钙剂制品

孕妈妈如何正确补钙一直是大家关心的话题:什么时候开始补钙?孕期补钙是食补好还是药补好?孕期每个阶段补钙的量有什么不同……

缺钙的危害

钙是构成骨骼和牙齿的主要成分之一,人体内超过99%的钙都存在于骨骼和牙齿中,剩余的极少部分在血液、肌肉等软组织中。

孕期轻度缺钙时,孕妈妈会出现腰酸、手脚麻木、腿抽筋、失眠等症状;而缺钙严重时,还会影响到胎宝宝的骨骼发育,造成胎宝宝在出生后出现方颅、佝偻病等骨骼发育不良、甚至畸形的症状,牙齿也易受损。

因此,孕期及时补充钙对孕妈妈及胎宝宝而言是非常重要的。

孕妈妈补钙的基本原则是:以食补为主,不足部分可适当口服钙剂制品。

孕早期钙的补充

牛奶和奶制品中的含钙量较高,而且容易被吸收,可以多食用。

其他含钙量丰富的食物还有:大豆(指黄豆、黑豆、青豆)及豆制品、海带等海产品、各种鲜豆类、芝麻及芝麻酱、油菜等深绿色蔬菜、坚果等。

怀孕早期,是胎宝宝细胞分裂和器官初步发育形成期,孕妈妈对钙的需求量与普通成年人基本相同,每日为800毫克。

这个阶段,孕妈妈只要坚持多喝牛奶或者酸奶,再加上从其他含钙食物中补充,多晒太阳,一般就能够满足每天对钙的需求,无需额外补充钙剂。

孕中期钙的补充

中国营养学会推荐孕妈妈在孕中期每日摄入钙1000毫克。

孕中期开始,每日应至少食用300毫升牛奶或相当量的奶制品,补充300-500毫克钙剂,以满足身体对钙的需要。

补钙时还要适当增加户外活动,接

孕晚期钙的补充

进入孕晚期,孕妈妈体内的钙除了储存在自身骨骼中,还有一部分供给胎宝宝的骨骼、牙齿发育所需,为避免胎宝宝对钙的需要而使孕妈妈体内的钙大量消耗,中国营养学会建议孕晚期钙增至1200mg。

(任芷怡)

受紫外线的照射,如户外散步,每天坚持30-40分钟;在宽敞的操场上做孕妇保健操、在公园里漫步等。

维生素D具有促进钙吸收的作用,而户外活动可以促进维生素D的合成,是补充维生素D的好方法。

补钙同时需补维生素D 牛奶和谷类应一起食用

因为牛奶中的蛋白质要经过蛋白酶分解成氨基酸后才能被人体吸收,而空腹状态下,胃肠排空很快,牛奶有可能还来不及消化就被排到了大肠。

另外,如果早晨只把牛奶当作早餐可能会导致能量供应不足,人体吸收的蛋白质很快转化成能量而供人体活动需要,起不到主要构成机体组织、器官的作用。

另外,空腹饮奶不适宜有乳糖不耐受症的孕妈妈。

最后就是在孕期饮食中,如菠菜、苋菜、竹笋等绿叶蔬菜含有草酸,在肠道中可与钙结合形成不溶性的沉淀,影响钙的吸收,因此,建议孕妈妈将这些蔬菜用水先焯一下,去掉涩味后再烹饪。

衣物,不要给儿童穿得过多,衣着过厚容易出汗,一旦受凉就更易感冒。

在冬春季感冒多发季节,尽量不带儿童去拥挤的公共场合,减少交叉感染的机会。

家里如果有人感冒,应当避免与儿童接触,同时多注意室内通风换气。

另外,李建军提醒,儿童普通感冒一般3-4天左右就会有所缓解,如有体温持续不退或者感冒加重,应当及时到医院进行进一步检查治疗,以免延误病情。



春季小儿感冒 一分预防胜过十分治疗

最近天气乍暖还寒,气温反复变化,不少儿童容易反复发生感冒。三医院儿科主任李建军介绍,儿童感冒一般80%-90%是由病毒引起的,具有较强的传染性,主要通过呼吸道传播和亲密接触交叉感染。

胃症状出现。

李建军表示,春季感冒虽容易反复,但做好预防,可以降低孩子的感冒机率。一分预防胜过十分治疗,家长在日常生活中需做好以下几点:

- 培养儿童养成良好的洗手习惯,饭前便后勤洗手,不用脏手吃东西、揉眼睛、揉鼻子等。
●在气候多变的时候,要注意增减

城区首家机器人主题餐馆诞生——

机器人“服务员”乐乐来啦

城区首家机器人主题餐馆近日开门试营业。餐馆的最大亮点是用机器人迎宾和传菜,厨师们将制作好的菜品放在机器人手上的托盘里,机器人就会沿着地板上设定好的磁感应带,慢慢“走”到顾客的桌位旁,再由客人自行端上餐桌。



□ 本报记者 杜畅 文/图

“聘用”机器人服务员 餐馆人气大增

“顾客您好,欢迎光临,我是智能机器人乐乐,今年18岁了,是一名餐饮服务机器人,很高兴能为您服务。”昨(28)日上午,记者在涪城高水街一餐厅内见到了这位机器人“服务员”,这位1.6米高蓝白相间的机器人迎上前来对记者热情地“打招呼”。

“您好!您点的餐送过来了,请您自己端一下。”(如图)记者点完菜坐下后没多久,乐乐就把菜端来了。“如果没什么事情,请摸摸我的手,让我继续工作吧。”客人端走托盘后,只要轻轻摸一下机器人的手,它就会继续工作。在这个

600多平方米的餐厅内,送餐机器人可以绕着一条黑色光学磁条感应轨道并选取最近的道路为顾客送餐。遇到有人挡住了行进路线,乐乐还能通过语音主动请人让路。

餐厅负责人李存知向记者介绍:“这是城区第一家机器人餐厅,目前机器人能实现迎宾跟传菜功能。”李存知说,这是四川三知科技有限公司和苏州穿山甲机器人公司共同开发的第四代餐饮服务机器人,目前,餐厅处于试营业期间,等正式开业时,还将有多名机器人入场,承担迎宾与传菜服务。

“试营业期间,我们的机器人乐乐,招揽来了不少年轻情侣,带孩子的父母、老人,给餐馆带来不少人气。”李存知告诉记者。

服务机器人发展前景好 解决企业用工难题

“四川三知科技有限公司是一家科技企业,餐厅是公司的子项目,开设这家餐厅主要是为了宣传和展示机器人产品。”据李存知介绍,公司于2014年10月在绵阳注册,主要从事餐饮服务机器人

研发,“开设这家餐厅,一方面是收集机器人运行数据,一方面是对新研发的机器人进行实验。”

“当初成立科技型企业,开展餐饮服务机器人研发,是看好这一领域的发展前景,这大大解决了餐饮业用工难的问题。”李存知说,近几年,随着人工成本大幅上升,不少餐饮企业面临着招工难;同时,高企的人工成本也让餐饮企业不堪重负。“以乐乐为例,这台机器人市场价格在3万元左右,刚好是一个普通服务员1年的工资,而一台机器人可以使用很多年。”

除了节省运营成本外,“聘用”机器人当“服务员”还有不少好处。李存知告诉记者,跟普通服务员不一样,机器人忠实践行指令,按程序运行,能够提供较好的服务体验,除此之外,机器人“服务员”还能吸引很多感兴趣的顾客,增加了餐厅客流量。

“在试营业期间,乐乐就吸引来了不少客人和餐饮同行。”李存知对营业情况非常满意。他说,目前已有多家餐饮企业表达了购买机器人的意向。接下来,他和他的科研团队还将继续努力,研发新一代服务机器人。“我们希望下一代机器人除了实现迎宾、传菜功能外,还能与客人进行简单互动,提供点餐等服务。”

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位:绵阳市发展和改革委员会 采集时间:2017年3月28日

Table with columns: 品种, 规格, 农贸市场 (建设街, 钟鼓楼, 大西门, 虹高, 开元, 富乐, 科学城, 西都), 直销店 (高农司, 佳昊, 阳光农庄). Lists prices for various commodities like rice, flour, oil, meat, etc.

注:1、食用油为元/桶,其他主副食品为元/500克 以上价格会随市场行情上下浮动,仅供参考。 2、高农司为建设街店,佳昊为小岛花园店,阳光农庄为奥林春天店。

