

孕期饮食误区,你了解吗?

专家教你科学备孕,健康饮食



因遗传病,与食用兔肉无关。同样,吃牛肉孩子长毛,吃羊肉得羊癫疯,吃鸭肉“摆脑壳”都没有科学道理。

魔芋吃了孩子黑?

错误。魔芋富含可溶性膳食纤维,有降低血脂血糖、改善便秘等作用,适合孕妇食用,孩子肤色与发量主要与遗传有关,跟魔芋没有关系。黑色食物和皮肤颜色没有关

喝骨头汤可以补钙?

错误。骨头汤含钙量低,有学者计算过,如果要达到一天的钙需要量,需要饮用400碗骨头汤。补钙主要靠喝奶,另外,深绿色蔬菜、豆制品、虾皮、小鱼、芝麻酱也是含钙较丰富的食物。为了促进钙的吸收,还应补充维生素D或多做户外活动。(唐含蜜)

吃海苔会导致流产?

错误。海带富含丰富的碘元素,碘是合成甲状腺素、调节新陈代谢和促进蛋白质合成的必需微量元素,孕期碘的推荐摄入量比非孕时增加近1倍,建议孕妇除选用碘盐外,每周再摄入1-2次富含碘的海带、紫菜等海产品。同样,网上广为流传的黑木耳、桂圆、苦瓜、山楂、薏仁等等吃了都不会流产。

营养都在汤里?

错误。肉汤的营养成分只有肉的1/10,营养主要是在肉里面,一定要吃肉。如果喜欢喝汤,可以饮用清汤,不建议喝多油浓汤。

吃兔肉会得“兔唇”?

错误。孕中期开始,孕妇每天需要增加蛋白质15-30g,兔肉属于优质蛋白质,脂肪含量极低,适合孕妇食用。“兔唇”属于多基

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。



因遗传病,与食用兔肉无关。同样,吃牛肉孩子长毛,吃羊肉得羊癫疯,吃鸭肉“摆脑壳”都没有科学道理。

魔芋吃了孩子黑?

错误。魔芋富含可溶性膳食纤维,有降低血脂血糖、改善便秘等作用,适合孕妇食用,孩子肤色与发量主要与遗传有关,跟魔芋没有关系。黑色食物和皮肤颜色没有关

喝骨头汤可以补钙?

错误。骨头汤含钙量低,有学者计算过,如果要达到一天的钙需要量,需要饮用400碗骨头汤。补钙主要靠喝奶,另外,深绿色蔬菜、豆制品、虾皮、小鱼、芝麻酱也是含钙较丰富的食物。为了促进钙的吸收,还应补充维生素D或多做户外活动。(唐含蜜)

吃海苔会导致流产?

错误。海带富含丰富的碘元素,碘是合成甲状腺素、调节新陈代谢和促进蛋白质合成的必需微量元素,孕期碘的推荐摄入量比非孕时增加近1倍,建议孕妇除选用碘盐外,每周再摄入1-2次富含碘的海带、紫菜等海产品。同样,网上广为流传的黑木耳、桂圆、苦瓜、山楂、薏仁等等吃了都不会流产。

营养都在汤里?

错误。肉汤的营养成分只有肉的1/10,营养主要是在肉里面,一定要吃肉。如果喜欢喝汤,可以饮用清汤,不建议喝多油浓汤。

吃兔肉会得“兔唇”?

错误。孕中期开始,孕妇每天需要增加蛋白质15-30g,兔肉属于优质蛋白质,脂肪含量极低,适合孕妇食用。“兔唇”属于多基

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

宝妈备孕,科学饮食

娠这一特殊时期,准妈妈不但要满足自身和胎儿的营养,还要为产后哺乳进行营养储备。很多准妈妈选择在网上海上查阅营养知识,但网上信息良莠不齐,虚假信息泛滥;另一方面,家里老人传授的一些传统饮食观念也不该该不信。我们今天就请市妇幼保健院营养师唐含蜜来谈谈一些常见的饮食误区。

备孕期健康食谱

早餐:燕麦粥1碗(燕麦25g)、白煮蛋1个(鸡蛋50g)、牛奶1杯(300g)、拌海带丝(海带50g)。
加餐:蒸芋头(芋头50g)。
午餐:米饭(大米75g、小米25g)、红烧翅根(鸡翅根50g)、香菇油菜(香菇50g、油菜200g)。
加餐:中等大小苹果(200g)。
晚餐:米饭(大米75g、玉米碴25g)、清蒸鲈鱼(鲈鱼50g)、家常豆腐(豆腐100g)、清炒西兰花(西兰花200g)。
加餐:花生米(10g)。
全日烹调用油25g,碘盐5g,水1500-1700ml。
食物和摄入量:谷类225g、薯类50g、蔬菜500g、水果200g、禽畜肉50g、水产品50g、蛋类50g、大豆15g、坚果10g、乳制品300g、烹调用油25g、盐5g。

提示

1. 全谷类及杂豆占主食的1/3;
2. 选择多种多样的新鲜蔬菜水果,深色蔬菜最好占到一半以上;
3. 不吃肥肉,肉类优先选择水产、禽类和蛋类;
4. 饮食清淡,少吃高盐和油炸食物。

☞ 血常规 新生儿宝宝疾病筛查一般要求在宝宝出生72小时后,经过充分哺乳后,采集宝宝的“足跟血”进行筛查。目前新生儿疾病筛查主要包括先天性甲状腺功能低下(CH)和苯丙酮尿症(PKU)的筛查。

患有先天性甲状腺功能低下和苯丙酮尿症的宝宝在出生后往往没有特殊症状,一般要到6个月左右才逐渐表现出来。但是,这些症状一旦出现,就意味着疾病已进入晚期。(任芷怡)



巩固国家卫生城市成果 加快推进健康绵阳建设

中国公民健康素养

——基本知识技能释义

(2015年版)

21. 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。

关爱老年人,尊重老年人的思维方式和自主选择,力所能及地为老年人创造更好的生活环境,支持和鼓励老年人树立新的社会价值自信和家庭价值自信。

跌倒是造成65岁及以上人群伤害致死的第一位原因,老年人需要增强防跌倒意识。家居环境中尽可能减少障碍物;改善家中照明,保证照明亮度;地面要防滑,并保持干燥;在马桶旁、浴缸旁安装扶手;淋浴室地板上应放置防滑橡胶垫。老年人要选择适合自己的体育锻炼方式,坚持锻炼,增强自身抗跌倒能力和平衡能力。

老年痴呆是老年期常见的一组慢性进行性精神衰退性疾病,表现为记忆力、计算力、判断力、注意力、抽象思维能力、语言功能减退,情感和行为习惯障碍,独立生活和工作能力丧失。老年痴呆是不可逆转的进行性疾病,应从精神科或神经科医生诊治,需要给予充分关爱和特殊护理。

22. 选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。

育龄妇女如果短期内没有生育意愿,可选择口服避孕药、避孕套避孕;已婚已育夫妇提倡使用宫内节育器、皮下埋植等长效高效避孕方法,无继续生育意愿者,可采取绝育术等永久避孕措施。安全期避孕和体外排精等方法避孕效果不可靠,不建议作为常规避孕方法。一旦避孕失败或发生无保护性行为,应采取紧急避孕措施。紧急避孕不能替代常规

避孕,一般一个月经周期使用一次,多次使用避孕效果降低,还会增加药物反应。

发生意外妊娠,需要人工流产时,应有资质的医疗机构自行堕胎,非人工流产会造成严重并发症甚至危及生命。

减少人工流产,维护女性生殖健康,需要男女共担责任。反复的人工流产会增加生殖道感染、大出血的风险,甚至发生宫腔粘连、继发不孕等疾病或不良结局,严重影响妇女健康。男性作为性伴侣,在计划生育、避免意外妊娠中应承担更多的责任。杜绝违背妇女意愿的性行为,尊重和维护女性在生殖健康方面的权益。

23. 保健食品不是药品,正确选用保健食品。

保健食品指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且在规定剂量之内,对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。保健食品可补充膳食摄入不足或调节身体机能,健康人群如果能够坚持平衡膳食,不建议额外食用保健食品。

我国对保健食品实行注册审评制度,由国家食品药品监督管理总局对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》,获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准、法规、标准的要求。消费者可根据自身需要,正确选择国家主管部门正式批准和正规厂家生产的合格保健食品,但不能代替药品。(未完待续)

宝宝刚出生 重点关注啥

(一)

呼吸 健康新生宝宝的皮肤娇嫩,刚出生时为暗红色或微紫,一旦建立呼吸,保暖后就呈粉红色。

小便 宝宝出生后的第1天,根据开奶情况的不同,有的宝宝较少有尿,也有的宝宝排尿4~5次。之后,随着进食量的增加,宝宝一昼夜的小便次数可达10-20次。

消化 新生儿宝宝一般在出生24小时之内排出墨绿色、黏稠、无臭的胎便。随后的

2~3天,大便呈棕褐色,随着母乳喂养的增多,宝宝的大便也逐渐转为正常。

当然,喂养方式不同,宝宝的大便颜色及次数也略有差异。母乳喂养宝宝的大便通常为黄色,大便次数较多,每日2~7次都属于正常。人工喂养宝宝的大便则为淡黄色或是土灰色,有臭味,每日1~2次左右。若宝宝出生后24小时未排便,应检查有无肛门闭锁。

三台塔山镇宝林村村民黄继文

克服“等靠要” 敢闯敢干摘穷帽

□ 本报记者 李桥臻

“既然政府和帮扶单位拉我一把,我也要拼命往上爬,只要勤劳肯干不怕跌倒,我相信我的生活会越过越好。”三台县塔山镇宝林村黄继文脱贫后这样吐露心声。

2013年,黄继文一岁的儿子不幸溺亡,不久后老父亲查出胃癌,妻子又因不堪重负等原因与他离婚。生活的变故让黄继文顷刻间“一无所有”,甚至负债累累。2014年,黄继文被列为建档立卡贫困户,成为党和政府时刻关心的人。

5年时间,黄继文一直在家务农,靠着微薄的收入一边还债、一边为父亲治病。但他却不甘向命运低头,在党委政府、帮扶单位帮扶下,自力更生发展产业后成功脱贫,日子越过越好。

新型农民培训改变种植观念

黄继文是村里多年来唯一的种植大户,从2010年至2014年发展传统农作物30亩到80亩,但并没有因此摆脱贫穷。“除了家庭经济负担重,最重要的还是我不懂技术,一直都在莽园莽干。”黄继文道破其中原因。

2014年,在塔山镇党委政府的推荐下,黄继文参加了三台县组织的几场新型农民培训。

听了专家和技术员的讲课,他意识到农药对农作物的影响非常大,绿色发展才是长久之道。回家后,他按照所学方法,买来灯光杀虫设备,减少了农药使用。那一年,稻谷丰收后,产量也提高了。他拿着一些样品请农技人员送去检测农残标准,“我就想看看我这个符不符合绿色食品的标准。”

2015年3月,黄继文创建了雪虎家庭农场。后来,黄继文的稻谷质量检测报告出来了,经检验,送检稻谷中农残指标和重金属含量符合绿色食品标准。拿着报告,黄继文高兴了好几天,夜深人静时总要琢磨琢磨未来的发展方向,但只要一想到还欠了10多万元债务,父亲的病还未治好,他又辗转难眠。

党委政府帮扶单位拉一把送一程

正当黄继文一筹莫展时,2015年10月,建行三台支行办公室主任黄继来到黄

继文所在的省定贫困村宝林村担任第一书记,助力宝林村脱贫攻坚。

如何为宝林村找准扶贫切入点,全面推动脱贫攻坚工作?经过大量走访调研,塔山镇党委政府和帮扶单位提出了“聚焦农业供给侧结构性改革,打造创业扶贫平台,大力发展现代生态农业产业”的扶贫工作思路。随后宝林村成立了三台县塔山镇宝林村弘康粮油种植专业合作社,聘请绵阳市农科院高级农艺师、水稻专家魏灵担任合作社理事长,进行技术指导。

扶贫先扶智,治穷先治愚。为培养一支“观念新、懂技术、会管理、善经营”的农民队伍,宝林村农民夜校开课了,市、县农林专家纷纷来到这里,传授农业发展新理念、新技术、新模式。塔山镇党委政府和建行三台支行还协调农业产业化企业出资,建立了10万元的扶贫创业基金支持贫困户创业,免费提供优良水稻种子、有机肥和技术培训,积极开展环境污染治理。

黄继文说:“当时,黄书记和魏教授动员我加入合作社,告诉我合作社免费提供种子、有机肥料,专家指导技术,我只负责种,还帮我提供销路,我立马就答应了。”“通过沟通,我们意识到他缺的就是技术和方向,还有市场和渠道。”黄继文表示,“正好由合作社来解决这一切难题。”

黄继文说:“他们(贫困户)大部分人手里的帮扶就是拿钱拿物,我想的是合作社成立前我也在种庄稼,现在有了合作社的帮助,我就更有底气了。何况我已经穷得叮当响,没什么害怕了。”

发展有机水稻等产业成功脱贫

2017年,黄继文又拿到了无公害农产品证书。种植有机水稻收入67500元,加上其它农作物和稻鸭总收入有11万元左右。赚了钱,黄继文欠的十几万元债务也还了一大半,温饱问题也得到解决,成功摘掉贫困户的帽子。

“到底挣到钱没,稳不稳当……真的除了种地,其他什么都不管用?”听闻这一切,一些当初反对加入合作社的村民和贫困户也坐不住了,纷纷向黄继文私下取经。黄继文告诉他们“只要技术和管理到位,产量不愁问题。”

黄继文的脱贫经历让村民和贫困户吃

了定心丸,纷纷加入合作社。

“我除了高兴,更多的是感激。如果没有党委政府指路,我现在还是欠着一屁股烂账的莽汉子。”黄继文说,“我对生活又多了一些新的想法,我感到我的生活翻开了新的一页,我浑身都充满干劲。”

目前,黄继文发展了有机水稻120亩,有机小麦80亩,油菜100亩,胭脂脆桃2亩,稻鸭400只,预计今年年收入近20万元。“今年我计划结合县里的‘三变改革’,配合集体经济发展,将胭脂脆桃扩大到20亩,再流转些土地发展青胥玉米100亩,等赚了钱把剩下的债还了,把家里的老房子拆了修新房。”黄继文这样规划。

努力成为党员让人生更有价值

“脱贫后,他更加支持我们党委政府的工作,由于他的观念比一般贫困户超前,我们也成功的将他塑造为示范户。”提到如今的黄继文,黄继赞不绝口,“我们干部说得好不重要,要让老百姓看到盼头,就会有越来越多的人加入进来。”

脱贫后,黄继文给村民留下了全新的印象:村里发展有机蔬菜,他主动去运输蔬菜苗;帮助村民用农药瓶等换生活用品,帮忙运输农药包装瓶、袋等;村民要照顾孩子走不开,他帮助村民销售农产品……

2017年3月村两委换届选举,村民全票选举他当上了宝林村9组组长。

身份的转变也让黄继文肩上了多了几分责任。他带领村民整理了沟渠、修建了三四公里田间作业道路;考虑到电线线路安全,他赶在村民育苗苗前,给村里的电杆安装电表,杜绝村民在田埂上铺设电线,确保用电安全;带领村民整治环境、组织农民到夜校上课……

如今,黄继文已经是一名中共预备党员,今年6月,党委即将对他进行正式党员的考核。他告诉记者:“我有信心能够通过组织的考核,我不仅要让生活更好,还要让人生更有价值。”

在此期间,塔山镇党委政府经常为黄继文提供外出参观、培训学习的机会,他成功脱贫的经验也被周边乡镇学习。塔山镇镇长范强告诉记者:“黄继文思想前卫,敢闯敢干,不怕苦累。在农村,还需要更多像他这样的人,有了这样的思想想成为贫困户都难。”

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:2018年5月15日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西部	绿苑	佳昊	鲜惠佳
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.80
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	无	2.80	2.70
面粉	本地特一	1.90	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.20	1.90	无	无	无
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.50	56.00	56.90	无	55.00	56.80
菜籽油	金龙鱼AE5L	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.50	70.00	69.90	无	69.80	69.80
菜籽油	菜籽王5L	69.00	50.00	55.00	62.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	65.80
猪肉	五花肉	10.00	11.00	11.00	10.00	11.00	10.00	11.00	10.00	8.50	10.50	11.00
猪肉	一级肉	9.00	9.00	10.00	9.00	10.00	9.00	10.00	9.00	7.50	9.00	9.80
猪肉	中排	15.00	15.00	15.50	16.00	18.00	17.00	17.00	17.00	15.00	15.50	15.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	28.00	29.00	29.00	27.00	29.00	29.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	11.00	无	10.00	8.00	10.00	10.00	10.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.00	5.50	5.00	4.40	4.70	4.80	5.00	4.80	3.98	5.30	5.00
白条鸭	鸭场鸭	8.00	8.50	无	7.00	9.00	10.00	10.00	8.00	无	无	无
鲢鱼	鲜活	12.00	12.00	12.00	12.00	11.00	11.00	10.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	8.00	10.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	9.00	10.00	9.00	9.00	9.00	7.50	9.00	无	无	无
芹菜	上等	6.00	5.00	4.50	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	3.50	5.50	5.00
大白菜	上等	2.50	2.00	1.50	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	2.20	1.30
莲花白	上等	1.50	1.50	1.50	1.00	1.50	1.50	2.00	1.50	0.80	1.60	1.00
青笋	上等	3.50	2.50	3.50	2.50	3.00	3.50	2.50	3.00	2.50	2.80	2.00
香菇	上等	10.00	8.00	9.00	9.00	9.00	10.00	9.50	8.00	7.50	9.50	8.00
韭菜	上等	4.00	3.00	3.00	3.50	3.50	3.50	3.00	3.50	2.50	3.20	3.50
花菜	上等	4.00	3.00	2.50	3.50	4.00	3.50	3.00	3.00	2.00	2.80	3.00
黄瓜	上等	2.50	3.00	2.50	3.00	3.50	3.00	2.00	3.00	2.50	2.50	4.00
冬瓜	上等	2.50	2.00	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	1.50	1.60	2.00
南瓜	上等	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.20	2.00