

孕期零食挑选有门道 科学营养搭配效果好

十月馨®

步源堂®战略支持

孕期产生的饮食需求变化、身体变化,会改变孕妇的饮食习惯,明显的改变大致可以分为三个时期:孕前期、孕早期、孕中晚期。在孕早期,妊娠反应会导致孕妇胃口不佳,食欲降低,进食困难。在孕中晚期,胎儿发展迅速,对能量及各类营养素的需求增加,导致孕妇胃口大增,变得嘴馋。为了应对以上情况,孕妇除了每天必不可少的三餐之外,可以适当食用一些零食,这样既满足了口腹之欲,又可以补充营养。只是在零食的挑选方面,孕妈妈要擦亮眼睛,选择科学营养搭配的零食,吃得对,吃得好,才能长胎不长肉。



× 孕期零食避坑建议

1. 高糖食品

蛋糕、奶茶、巧克力之类的食物热量高,成分复杂,有大量添加剂,不仅容易导致孕妇体重短时间飙升,还会影响胎儿的发育,导致胎儿体型过大,增加巨大儿的风险。

2. 煎炸食品

烧烤、铁板烧、炸串等食物,在烤制过程中,会产生“苯并芘”的高度致癌物质,有诱发胃癌、肠癌的风险。对有高血压、糖尿病、心血管疾病的孕妇来说,经常食用会诱发疾病发作。而且这类食物出餐较快,难免存在食物夹生的情况,无法保证牛肉、猪肉、鱼肉等肉类中的寄生虫被消灭,可能会导致孕妇感染。

3. 冷饮

孕妇的体温要比普通人高出0.3~0.5摄氏度,孕妈妈似乎更渴求冷饮。但是冰凉的饮品下肚,会刺激温度较高的肠道,使肠管痉挛,引起腹痛、腹泻。

4. 含铅食物

孕早期是胎儿神经系统的敏感期,接触过量的铅会导致胎儿的记忆力和注意力下降,甚至导致智力低下。在孕中晚期食用如爆米花、皮蛋等过量含铅的食物,会导致孕妇早产及新生儿神经发育异常、畸形等。

5. 熏制食物

熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋等食物,都含有较多的硝酸盐和亚硝酸盐,容易在肉质中形成亚硝胺,有诱发肠胃癌的可能。且经过熏制的食物会产生大量的过氧脂质,会加速孕妇的衰老,加剧妊娠纹,对孕妇和胎儿的健康产生不利影响。

6. 过咸食物

如腌菜、腌肉、肉干等食品,里面含有大量食盐。成人每天对盐的需求量大约在6克,食盐摄入过高,容易导致妊娠高血压综合症。

无论是三餐还是零食,都是在为孕妇和胎儿补充营养。但是根据自己的喜好进行选择,难免会有补充不全面的情况。

2016年12月至2018年6月,课题组选取内蒙古医科大学附属医院、山东大学齐鲁医院、广东省妇幼保健院、陕西省人民医院等我国东西南北中5所公立医院妇产科产检的孕妇,采用前瞻性多中心随机对照临床研究发现:孕期分阶段精细补充复合维生素矿物质制剂(十月馨)可有效降低妊娠期并发症的发生,改善围产儿结局。

中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》指出,没有任何一种天然食物可以满足人体所需的能量及全部营养素,只有通过合理搭配才能满足营养需求。金·十月馨在原有十月馨的基础上根据新版指南进行了重新计算调整校正,严格备案法规,根据孕产妇自身和胎儿各阶段对营养的需求不同,足量不过量,分孕早期、孕中期、孕晚期、哺乳期四阶段精细化组方,针对性更强、更科学合理。

孕妈妈可以分段服用配比合理的营养素(金·十月馨),辅助孕期营养补充。在孕前可促进孕妇雌性激素、孕激素分泌,提高卵子质量,孕早期可促进胚胎发育,促进胎儿神经系统神经分化建立,还能缓解孕妇恶心、呕吐、厌食等的症状;孕中期可以促进胎儿脑部发育,帮助胎儿形成健康的消化、神经、骨骼系统和组织形态,缓解孕妇头晕、小腿抽搐、私处瘙痒等症状;孕晚期可以增加胎儿的脑细胞数量和体积,促进脑皮质沟回的形成,促进胎儿各系统和器官健康发育,缓解孕妇手、脸、脚部水肿。哺乳期可以促进乳汁分泌,提高乳汁质量,促进产后各器官、系统功能及身材的快速恢复。

(中国优生科学协会“围产保健与优生基层行”项目组)



孕期零食优选

1. 芝麻糊

芝麻糊中含有丰富的优质脂肪酸,为胎儿脑细胞发育提供了必要的营养素。同时,芝麻糊中的卵磷脂、蛋白质等营养素,可以增强孕妇的抵抗力,提高抗病能力。而且芝麻糊具有补肝肾、润五脏的作用,经常食用会让胎儿拥有一头漂亮的黑发。

2. 坚果

依据《中国居民膳食指南(2022)》绘制的中国孕期妇女平衡膳食宝塔,孕早期、孕中晚期的孕妇每天必须摄入10克坚果。甜杏仁、巴旦木、腰果、板栗、花生、瓜子等富含不饱和脂肪酸、维生素E、多种B族维生素和植物化合物,有助于滋润皮肤,预防妊娠纹,还能促进胎儿的脑部发育。

3. 全麦面包

孕中晚期时,孕妇容易出现便秘的问题。全麦面包含有丰富粗纤维、维生素E以及锌、钾等矿物质,对缓解便秘有一定的作用,不仅如此,还可以缓解疲劳,预防皮肤病。

4. 奶酪

奶酪中含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素E,以及钙、磷、镁等微量元素,更易于人体吸收。适量食用可以防止孕中晚期因缺钙出现的腿脚抽筋现象,对孕妇和胎儿的生长发育都十分有利。

5. 红枣

红枣具有润肺、止咳、治虚损的功效,孕妇如果肠胃功能差、消化吸收能力不佳的话,吃红枣能有效改善肠胃功能。而且红枣中含有十分丰富的叶酸,可以促进胎儿神经系统的发育。红枣也有一定的安神作用,孕期难免精神紧张,睡眠不好,吃红枣可以改善不安情绪。

广告
晋鲁豫陕(文)第261114-00214号

备孕 怀孕 金·十月馨

专为孕妈妈均衡营养分段研制