

孕妇吃什么宝宝聪明?

多吃增加胎脑细胞数量的食物

产前智能提升的两个功用,为了使宝宝在胎儿期多增加一些脑细胞的形成,及尽量避免胎儿后期半期脑细胞的渐减。避免脑细胞减少的方法是多为胎儿做智能提升课程,增加脑细胞形成的方法则是在孕早期到19周期间,多吃些会帮助胎儿多生出一些脑细胞的食物。

推荐智力食物:蛋黄、鸡肝、猪肾、猪脑、猪心、瘦肉、大豆等,基本上都会提供各种大脑细胞形成过程中所需要的氨基酸。

补充促进胎脑速增配线的食物

从怀孕第18周开始,脑细胞数量的增多已近最高峰,但脑细胞所生的配线则正在快速地增加长度、增加数量、增加分枝,此时孕妇宜多食用一些能促进胎脑速增配线的食物。

推荐智力食物:花生、蛋黄、鸡肝、猪肾、猪心、瘦肉、豆类、海带等。

补充铁质的食物

铁质不足会导致胎儿智商低。怀孕时,准妈妈需要吸收双倍的铁含量来为胎儿提供足够的氧气。营养学家提示准妈妈:很多

人在刚怀孕时体内铁含量就已经不足了,如果不及时补充足够的铁,会使胎儿在子宫里吸收不到足够的氧气,导致发育不良、智商低。

推荐智力食物:瘦牛肉、鸡肉以及强化谷物早餐。

补充维生素的食物

均衡提供胎儿发育所需的营养。怀孕时你可能会更加注意饮食,但是任何人都无法做到万无一失,每天补充维生素有利于保证胎儿成长所需维生素和矿物质的均衡。

推荐智力食物:橙汁、红辣椒和草莓。(胡 帅)



女人喝豆浆的好处

豆浆营养丰富,被称作植物牛奶,最适合女人和中老年人饮用。女人喝豆浆的好处非常多,小编带你了解一下。

豆浆含有丰富的植物蛋白,磷脂,维生素B1、B2,烟酸和铁、钙等矿物质,因此豆浆的好处有防治高血脂、高血压、动脉硬化、缺铁性贫血、气喘等,当然这些也是女人喝豆浆的好处。

祖国医学认为豆浆性质平和,有补虚润燥、清肺化痰之功;女人喝豆浆好处多多,春秋饮豆浆,滋阴润燥,调和阴阳;夏饮豆浆,消热防暑,生津解渴;冬饮豆浆,祛寒暖胃,滋养进补。

不过现在外面的豆浆往往营养价值不高,因此小编建议大家可以在家中利用豆浆机自制营养好喝的豆浆!

女人多贫血,女人喝豆浆的好处还在于豆浆对贫血病人的调养作用比牛奶要强。进入中老年的女人喝豆浆,还可调节内分泌、延缓衰老;青年女性喝豆浆,则美白养颜淡化暗疮。

当然女人喝豆浆好处远不止这些。研究认为,女性衰老和雌激素减少有关,而鲜豆浆中大大鼎鼎的大豆异黄酮、大豆蛋白、卵磷脂等,是公认的天然雌激素补充剂,可预防危害女性健康的癌症如子宫癌、乳腺癌等。

女人喝豆浆的好处还在于豆浆中含有一种特殊的植物雌激素“黄豆苷原”,这种物质可调节女性内分泌,每天坚持喝鲜豆浆的女性,可明显改善心态和身体素质,延缓衰老,美容养颜。

减肥也是女人喝豆浆的好处之一。豆浆可以抑制脂质和糖类的吸收,进餐的时候同时喝豆浆,长期坚持下来,苗条又健康。想要减肥的女性可以一试。但是注意,长期喝豆浆好处虽多,也要注意补充锌剂哦!

(据百洋健康网)

日常生活小常识

编者按:日常生活小常识、小窍门,从小处着眼,但往往能带给我们意想不到的效果。

1.烹调蔬菜时,加点菱粉类淀粉,使汤变得稠浓,不但可使烹调出的蔬菜美味可口,而且由于淀粉含谷胱甘肽,对维生素有保护作用。

2.米饭若烧糊了,赶紧将火关掉,在米饭上面放一块面包皮,盖上锅盖,5分钟后,面包皮即可把糊味吸收。

3.若衣服不太脏或洗时泡沫过多,则要减少洗衣粉用量。避免洗衣粉使用过量,不仅省钱而且保护环境,可令洗衣机更耐用。

4.煮饺子时要添足水,待水开后加入2%的食盐,溶解后再下饺子,能增加面筋的韧性,饺子不会粘皮、粘底,饺子的色泽会变白,汤清饺香。

5.许多人爱吃青菜却不爱喝菜汤,事实上,烧菜时,大部分维生素已溶解在菜汤里。比如小白菜炒好后,会有70%的维生素C溶解在菜汤里。

(本报综合)

征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个六岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下,身高150厘米以上、贤惠女子为伴。

联系电话:18691722368

售房

▲急售储藏室,物超所值。政和花园C区,15平方,6万元。房东电话13723131979

▲金牛山白坡(107国道旁)信阳检验检疫局院内有新房一处,一楼,四室两厅两卫,202平方米,仅售49万元,可现场看房。联系人袁先生,电话15839768099。

▲现有南湖路粮店村九组(粮店花园对面),新楼房预售。户型100-120平方米,一楼2200元/平方米,二楼、三楼、四楼2400元/平方米,五楼2200元/平方米,六楼1900元/平方米;另有车库储藏室。联系电话:13849756028 6359911

▲羊山新区政和花园C28幢108、208号门面房出售,上下两层,148m²。价格面议。联系电话:13137395638(张先生)

▲位于龙江路建材市场后门对面有现房出售,面积100平方米~130平方米,价格面议。另别处有期房出售。电话:13569703206

▲现报晓新村22号楼七楼房子出售,119平方米,价格面议。

电话:13598550895

转让

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积700平方,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!

电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让组,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好,联系人:潘先生 电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发现,现转让。电话:6782518

▲因店主投资其他生意急需资金周转,现将位于信阳师院东门一街正在营业的个体旅社对外转让,该店共有20个房间,电脑、空调、热水器等各项设施一应俱全,接手后即可盈利,有意者请致电13033763377 找陈女士洽谈,非诚勿扰。

▲胜利北路步行街大信二楼层服装店转让。电话:15290214913

招聘

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18-40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。联系电话:18937685985

13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务员推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元,面议。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲大商电器为迎接新玛特旗舰店开业,现拟招聘店长3名、业务店长5名、采购经理5名、卖区长10名、财务主管2名、财务人员3名、客服主管2名、营运主管2名、营销主管2名、收银员5名、自备营业员20名,缴纳五险,工资面议。联系电话:0376-6385253 6199699 13333978588 邮箱:assally@163.com

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招聘心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

▲中草药茶麸洗发店招聘数

名员工,待遇为底薪加提成,有意者面议。联系电话:6969456

▲冬虫夏草酒诚招代理,联系人:易先生。电话:13803769527

▲芝华仕头等舱沙发专卖店招聘销售人员,要求:中专以上学历,身高160厘米以上,形象气质佳,应变沟通能力强,年龄20至28岁,待遇从优。联系电话:13949164518 刘女士

▲信阳豫通帝豪4S店诚聘:一、汽车销售人员两名,要求有驾照。二、汽车售后接待人员两名,有汽车接待知识,善于沟通有耐心,工作积极性强。电话:0376-3709333 15937667079 地址:312国道市交警支队旁

▲招电弧焊工及学徒工多名,工资面议。联系电话:13598588678

招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店、诚邀社会各界有实力,有志者加盟! 加盟热线:0376-6199902

信息

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详谈。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲天合家政服务公司集保姆介绍、婚姻介绍、改名起名为一体,竭诚为广大市民提供优质服务。联系电话:13183377603

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线。报名电话:6258828

订2013年《信阳晚报》

送免费信息

电话:13837666109

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828

出租

▲金三角加油站对面金安小区单门独院别墅一套出租,房屋面积300平方,简装修,联系电话:13503762272

▲位于信阳师院东门粮店水泥旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028

▲湖东大道单位家属院,十二楼,148平方米,价格面议。联系电话:13939781058

▲平桥区金三角加油站对面金安小区别墅一栋,单门独院,租售均可。联系电话:13503762272

▲十三小门前旁二楼门面房出租。电话:13653760077