

孕妈怀孕错误的饮食观,小心别中招



导语:记得有句话是这么说的,病从口入,这也说明了饮食就是影响健康的一大重要因素,这对于孕妈来说,就更要重视了,一些错误的怀孕饮食观念,一些食物的乱摄入,这可能都会影响您和您的胎宝宝的健康啊。在怀孕期间,孕妈最好多吃一些健康、营养的食物,像是蔬菜、水果和蛋白质、钙等。但是应该要吃什么,哪些应该要避免,实在不懂的话,最好问一下你的医生,不要随便听人家怎么说,乱吃很容易引发健康问题,甚至是并发症。

对肠道健康有益的四类食物

导语:食物会通过肠道菌群来影响健康,“伺候”好肠道,给它提供充足的营养,不被便秘困扰、肠道功能强大,我们才会有一个健康的身体。其实,肠道也有自己喜好的食物,饮食中应多加注意。

粗杂粮

把一半白米面换成杂粮



根茎类

牛蒡、胡萝卜做蔬菜汤



一、常见错误的怀孕饮食观念

1.不能饮用咖啡

一般对孕妇怀孕时期来说,咖啡这玩意还是一种禁品,因为它有可能导致孕妈流产或早产。但是有些科学研究得知,适量的咖啡是可以吃的,但是一定要适量,一天大约200毫克的量即可。

2.鱼不能随便吃

孕妇在怀孕期间,身体是必须要远离含汞丰富的鱼,比如一些鲨鱼、鲑鱼、旗鱼等,但是像鲑鱼就是安全的,因为鲑鱼的含汞量相当的低,又含有大量ω-3脂肪酸、DHA、EPA,也是孕妇的一个选择。

3.寿司可以吃吗?

许多医生都会建议孕妈妈们,千万不要吃一些生肉和生鱼,因为它们很可能会导致宝宝过敏,并让孕妈容易感染上细菌。但是如果你真的想要吃寿司的话,那就吃那些煮熟的,避免影响到体内宝宝的发育和营养吸收。

4.暴饮暴食

现在许多孕妈妈们都会打着为了宝宝的健康,然后就开始大吃特吃,但事实上,这并不是好征兆,怀孕就会让你非常饥饿,想要吃很多,这确实不错,但是暴饮暴食,毕

竟对宝宝的发育有阻碍的,况且你一天只需要多摄取300卡路里的热量给宝宝而已,如果吃多了,会造成反吸收的效果。

5.可以喝一点酒

虽然许多有经验的孕妈都说,孕妇是可以偶尔喝一点小酒的,但是并没有足够的研究证明喝酒是安全的,所以一定要谨慎,对于存在这样未知的风险,难道你还愿意冒险喝酒吗?为了宝宝还是得谨慎些。

6.不能食用奶酪

如果你怀孕的时候,非常喜欢吃奶酪,也不用担心,不是所有的奶酪都不能吃的。只要你避免那些没有经过高温消毒的奶酪(这些是肯定不能吃的,因为它们随时可能带有病菌),只要经过高温消毒的,还是可以食用。

7.吃辣刺激生产

大家要知道,在怀孕期间的最后3个月,食用辛辣食物去刺激分娩,这是相当错误的做法。实验证实200名孕妇食用辛辣食物后,并没有任何不同的情况发生,所以这些都是错误的想法,一定要看清,不要盲目相信这些做法。

要让肠道舒服,先得壮大肠道益生菌的队伍。益生菌喜欢富含膳食纤维、寡聚糖的食物,全谷杂粮首当其冲。

但看看我们的饭碗,几乎都是白米饭、白馒头。我们从主食中摄入的膳食纤维无法与二三十年前相比,据统计,近年来我国居民的膳食纤维平均摄入量为15克左右,达不到20克~30克的推荐量。

把家里的一半白米白面换成全谷杂粮,每次多选择几种,放进电压力锅中煮粥,简单省事,营养又好。或者将豆子提前泡8小时~12小时,杂粮泡2小时~4小时,再煮成杂粮粥,容易煮烂,也易消化。

芹菜、牛蒡、胡萝卜等根茎类蔬菜也是肠道比较喜欢的食物,尤其是牛蒡,有“东洋参”的美誉,含有丰富的粗纤维,不但能通便,也有利于对各种慢性病的防治。制作素汤,牛蒡、胡萝卜是好食材,炖煮后稍微调味,清淡好喝。

水果当然也不能忘,苹果、橙子、火龙果、猕猴桃等含有较为丰富的纤维素、半纤维素、果胶、树胶等膳食纤维,对肠道健康和预防癌症都有积极作用。

海藻类

凉拌做汤,鲜美营养



裙带菜很便宜,却是高膳食纤维、高蛋白、低脂肪,且富含矿物质和维生素的优质海藻。海白菜口感肥嫩爽滑,富含镁、钙、碘等微量元素,还含有海藻胶等可溶性膳食纤维,石花菜的植物胶含量很高,在肠道中能吸水膨润,对缓解便秘很有好处,中老年人可以多吃点。

海白菜等海藻钠含量较高,吃之前在水里浸泡一会,沸水焯一下,挤干水分切碎,加盐、酱油、蒜泥、香油等拌匀。此外,海带汤、紫菜汤、海白菜蛋花汤也很不错。

薯豆类

干豆做主食,鲜豆做配菜



红薯中的可溶性与不溶性膳食纤维都比较丰富,吃不惯杂粮饭,将红薯、土豆等薯类切成小块,和米饭一起蒸熟食用,避免主食营养太过单一。

四季豆、红豆、大豆等豆类食品中含有的膳食纤维比薯类还多,尤其是黄豆,不仅含有丰富的膳食纤维,还含有促进益生菌繁殖的寡聚糖。而嫩豌豆、嫩蚕豆、嫩毛豆等鲜豆中也含有不少膳食纤维,做配菜吃不错。

二、怀孕期间正确的饮食观念

1.饮食均衡营养

孕妇摄入的营养的多少,就决定了宝宝的健康情况,所以,在怀孕期间,孕妈们应该要特别注重均衡的饮食。应该多摄取一些矿物质、维生素等营养,这样才能提供宝宝发育所需。

2.不可跳过不吃

其实不管女性有没有怀孕,自己的饮食都应该要正常才可以,每天都要定食定量,这样才不会伤到自己的身体,更何况当你怀着一个小生命在肚子里呢?

3.避免刺激食物

辛辣类、油炸类这些食物,是容易导致孕妇胃灼热,让你在怀孕期间更加的不舒服,所以最好少吃甚至不吃,以免加重胃灼热的症状,影响宝宝的健康发育。

4.避免食用生食

因为生食中很容易带有细菌,孕妈们如果食用了有细菌的生食的话,这样相对容易引起感染,可能会影响到宝宝的健康,甚至是流产、早产等并发症后果。

(据美食天下网)

(据美食天下网)