

坐月子怎么补身体说了算

生活里，每个新妈妈在坐月子期间身体是最重要的，正如俗话说，“月内没补好，老了也艰苦”，因此这个阶段是食补的最佳时期，那么坐月子应该如何食补？又有哪些依据标准呢？

月子营养要按需调配

现在的新妈妈们都非常重视产后的饮食，如何烹调出既调理身体，又增加泌乳量，还不会使身材发胖的月子餐，几乎是所有新妈妈考量月嫂的一项重要指标。那么，坐月子到底需要补什么？补多少呢？

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示，月子期间，产妇对各种营养素的需求水平是非常高的，几乎达到女性一生当中的最高水平。由于各国的营养学界都没有给月子制定一个单独的营养标准，所以具体的营养素和能量供应量要根据实际情况进行调整。

考察的元素包括：一是看产妇的体重和健康状况。如果孕期增重已经过高，则在保证维生素和矿物质供应的前提下，热量要适当下调，特别是减少脂肪和精白淀粉的供应量；反之亦然。二是看产后的乳汁分

泌需求。有些产妇因为种种原因不给孩子喂奶母乳，那么如果按哺乳母亲的热量要求来制作食谱，必然导致身体发胖。三是看产后的体力活动大小。有些产妇是剖腹产，卧床时间较长；有些产妇是自然分娩，产道损伤不大，较早起床做

轻度活动。有些产妇需要自己照顾婴儿，甚至过两周时间就开始操持家事，有些则有几个家人轮番照顾，一个月中很少有体力活动。这些都应在个性化订制食谱当中给予考虑。

有8年从业经验的月嫂董金红表示，除了营养元素的考虑，还要根据产妇的籍贯、口味喜好和生活习惯，科学地安排饮食。胃口好又无需减肥的产妇可以按自己的食量吃到饱，能量供应在2100~2300千卡均为正常。需要减肥的产妇可以把热量控制在1900~2100千卡之间。



必须把握六大营养素

月子里需要重点补充的，主要是以下几个方面：

优质蛋白质 主要来源是鱼、肉、蛋、奶、豆制品等，比孕前增加一个鸡蛋、一杯奶、一两肉就够了。

钙 主要来源是牛奶、酸奶、豆腐干、绿叶蔬菜、坚果油籽、芝麻酱、小虾等。

铁 最佳来源是牛羊猪肉，吸收率低一些的来源包括水果干、豆类、坚果、油籽等，维生素C可以帮助提高这些食材的铁吸收率。

多种B族维生素 主要来源是全谷杂粮、薯类、奶类、蛋类和瘦肉。

维生素C 主要来源是各种新鲜蔬菜、水果和薯类。新妈妈每天可以照常吃蔬菜水果，如果怕冷的话，可以煮熟或温热之后再吃，煮熟仍然能保留一半的维生素C。

膳食纤维 主要来源是全谷杂粮、薯类、豆类和蔬果。

(叶洲)

夏日需防儿童“饮料病”

夏天到来，货架上随处可见果汁饮料、乳酸菌饮料、碳酸饮料、运动饮料的身影，这些色泽鲜艳、味道酸酸甜甜的饮料深得孩子们的欢心。殊不知，饮料中的糖分高、香精色素多，经常饮用很容易患上“饮料病”。

专家表示，夏季孩子容易患上“饮料病”。要知道花花绿绿的饮料中含有蛋白质、维生素和无机盐等营养素极少，同时含大量的糖分和香精色素，孩子在饭前喝饮料，马上就会升高血糖，从而抑制了摄食中枢的兴奋性。此外香精色素要通过肝肾代谢，加重了肝肾负担。如果喝碳酸饮料，其中的碳酸还会对孩子的胃部有直接的刺激作用，长期喝饮料，会造成孩子食欲不振，生长发育迟缓。

此外，现在市售的碳酸饮料含糖量约5%~8%，乳酸菌饮料含糖量约10%~13%，一瓶600毫升的饮料其中的糖分就可能达到40~70克，如果每天喝到五瓶的话，孩子每天仅仅从饮

料中就喝到了半斤多白糖，长此以往势必因摄入糖分过多热量过剩而成为小胖墩。小儿肥胖还易患儿童糖尿病及高血压，也为将来的各种心脑血管疾病埋下隐患。

除了导致营养不良和肥胖，果汁和碳酸饮料中的酸性物质还会侵蚀到孩子牙齿中的珐琅质。健康牙齿能应付每日4~5次酸性物质的攻击，但次数过多，牙齿就吃不消了。孩子牙齿尚在发育阶段，非常稚嫩，如果过多过频喝饮料，对牙齿的损害尤其明显，最终导致满口烂牙。

专家表示，其实，最好的饮料就是白开水。家长需让孩子养成定时、定量饮用白开水的好习惯。这样既补充水分，又不影响食欲，从而使孩子正常健康地成长。当然，如果考虑到口感，也可以居家自制一些清凉解暑饮料，如绿豆百合汤、牛奶西米露等。

(叶洲)

