

## 营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

相信很多孕妇、乳母都经历过腰酸腿痛、四肢无力、牙齿松动、小腿抽筋、关节疼痛……如果你有这些症状,那就需要提高注意,身体很可能缺钙了。

## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

## 学会“发呆”益处多

# 孕产妇补钙的那些事

■袁姝

随着女性进入孕中晚期及哺乳期,钙元素就成了最值得关注的营养素之一。从孕中期开始,胎儿的骨骼开始发育,到了哺乳期,宝宝每日会从母亲的乳汁中获得大约200mg的钙,如果我们的膳食中钙的摄入量不足,母亲就需要从自身骨骼中提取钙元素来满足胎儿或宝宝的钙需求,而这样就会降低母亲的钙储备量,增加未来骨质疏松的风险,也不利于宝宝的生长发育,增加宝宝缺钙以及患佝偻病的风险。

缺钙导致的后果不仅仅是骨质疏松,钙摄入量不足还可能导致高血压、神经过度兴奋、肌肉痉挛以及增加心血管疾病的风险。所以我们建议,孕产妇应该从孕中期开始摄入充足的钙元素,直至整个哺乳期。

那我们该如何科学地提高钙摄入量呢?食补、钙剂两手抓。

### ◎食补

牛奶及其制品如奶酪、酸奶等都是膳食钙的最好来源,鲜奶钙含量介于1000~1200mg/L。奶类制品还含有能促进钙吸收的维生素D和乳糖。

大豆及其制品也是钙的很好来源,豆腐中钙的含量在110~140mg/100g。同时深绿色叶菜和菜花也含有较多的钙,介于50~130mg/100g,但是菠菜、空心菜虽然钙含量高,也含有较多的草酸,吸收率较低。

在动物性食物中,鱼类钙含量远

高于禽畜肉类,大多在50~150mg/100g。芝麻和连骨小鱼、海米、虾皮还有坚果也是补充钙质的食物来源。

下面为大家推荐两套约1000mg的高钙食谱:

牛奶500ml、西兰花炒虾仁150g、白菜鲫鱼汤200g、花生20颗;  
牛奶250ml、酸奶180ml、芝麻酱拌豆腐150g、清炒油菜心150g。

当然,并不是吃多少钙就能补多少钙。对于孕中晚期的女性,钙的吸收率在50%~60%。因此,如果孕产妇的饮食质量不够好,并且膳食中的钙元素确实存在供给不足的情况,就需要用钙营养剂来补充。

### ◎钙剂

关于钙补充剂的计量,对于大部分孕产妇来说,适宜的钙补量在200~600mg之间。

而不同钙剂如碳酸钙、柠檬酸钙、磷酸钙各自的含钙量是不同的。比如葡萄糖酸钙口服液的含量就比较低,一支的钙含量从几毫克至90

毫克不等,同时含糖量较高,不适合孕产妇尤其是妊娠期糖尿病患者作为钙的补充剂。市售的碳酸钙每片在300~600mg,但并不是钙元素含量,所以我们在选择钙补充剂时应注意钙元素的含量。

为了保证钙的吸收率,最好把钙片、牛奶及其他含钙丰富的食品分开吃。也可以和水果蔬菜一起吃,果蔬中的维生素C、维生素K还有有机酸都有利于钙的吸收。钙片的补充可能会影响铁元素的吸收,因此补充钙剂或摄入含钙丰富的食物应和服用铁剂的时间错开。服用钙剂的时间为饭后1小时,睡前2小时最佳。

最后,钙的摄入并不是越多越好。钙摄入过量会增加肾脏负担,增加心血管疾病风险,影响铁、锌等营养素的吸收。此外,孕妇补钙过



多,也容易便秘。  
(作者系成都市妇女儿童中心医院临床营养科营养师)



天气越来越热了,小伙伴们有没有发现:你的手机也开始变得容易发烫。手机也会“中暑”吗?如何给手机降温呢?今天教你这几招,让你的手机“健康”度夏!

## 夏天手机“发烧”怎么办?这样做快速降温

生活中,哪些情况下手机容易发热?

◎**过度暴晒**。烈日炎炎的夏日,手机也怕“中暑”,如果长时间让手机在阳光下暴晒,会引起屏幕以及电路的老化,手机也会发热发烫。

◎**边充电边玩手机**。一边充电一边玩手机,手机电池要同时执行充电和放电两项工作,电池和充电器会大负荷运作,产生大量热量。加上夏季天气炎热,机身温度将会过高,给手机带来安全隐患。



◎**长时间运行高耗能App**。玩大型手机游戏、播放影片、大容量资料传输等易导致手机CPU负荷过重,当CPU长时间以高负载运行时,容易造成手机发烫。

◎**手机保护壳影响散热**。为了保护手机,很多小伙伴都会给手机套上保护壳,但有些材质的手机保护壳在一定程度上会影响手机散热。

◎**避免手机在高温环境下长时间运行**。尽量不要让手机在户外及车内暴晒,持续暴晒会导致手机温度过高,对手机硬件造成损害,甚至出现严重故障及安全风险。

◎**充电时尽量不玩手机**。在边玩手机边充电时,如果遇到手机发烫的情况,要适当暂停使用,给手机足够的“休息”时间,减小对手机电池的损伤。

◎**关闭不必要的后台运行程序**。这个操作很关键,后台运行程序不关闭,手机的CPU就要处理更多的信息,运行的程序过多,自然会相对升高手机的温度。长时间看视频、玩游戏后让手机歇一歇,也让眼睛休息一会儿。

◎**及时关闭手机热点、GPS等功能**。手机开热点时,会产生大量的热量,要注意使用完后及时关闭。同时,使用完蓝牙、GPS等功能后,要及时关闭。此外,缩短屏幕休眠时间及降低屏幕亮度也会有所帮助。

◎**选用透气轻薄的手壳**。在夏季,最好不要使用金属、硅胶等散热性较差的手壳,尽量选用轻薄透气的手壳。在手机充电或发烫时,可以将手机壳拆下,避免影响手机散热。如果手机持续发热,且无法得到有效解决,为了确保用机安全,可通过咨询手机售后或前往维修店等进行维修解决。(钟科)

## 科技前沿

KE JI QIAN YAN

## 外媒:科学家发现吃塑料的真菌

据法新社近日报道,根据近日发表的一项研究,一个国际科学家团队在中国沿海盐沼中发现了食用塑料的细菌和真菌,为全球废物处理带来了新的可能性。

英国皇家植物园一邱园在一份声明中说,在中国东部江苏省发现了能够分解多种塑料的“184种真菌菌株和55种细菌菌株”。

中国和英国的研究人员2021年5月在中国江苏省盐城市大丰区采集了微生物样本。

研究人员发现了被称为“人造生态位”的一个独特的“地球塑料圈”,这是一种经过进化后与沿海塑料碎片共存的生态系统。

皇家植物园一邱园在声明中表示:“科学家们越发关注真菌和细菌等微生物,为的是帮助应对当下最紧迫的一些挑战,包括日益严重的塑料污染。”

声明说,这一新发现促进了现有的塑料降解微生物研究。迄今为止,相关研究已发现大约436种能够分解塑料的真菌和细菌。

声明说:“邱园的科学家和研究伙伴认为,他们的最新发现有助于研发能对塑料垃圾进行高效生物降解的酶。”

根据联合国环境规划署最近发表的一份报告,2020年,全世界共产生约2.38亿吨来自短寿命塑料(例如最终进入市政垃圾箱的塑料包装)的垃圾,其中约一半处理不当,例如倾倒在环境中或被焚烧。

不久,来自近200个国家的代表将在巴黎举行新一轮谈判,力求在明年达成终结塑料污染的法律协议。(据参考消息网)

## 我的健康我做主

## 老人别怕吃水果

由于消化吸收能力较弱,患有各种慢性疾病,有些老人不敢吃水果。那么,老人怎样吃水果才能更好地促进健康呢?

水果是人体维生素、矿物质的重要来源,《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天需要吃200~350g水果。但是很多老人的摄入量远远达不到这个标准。

有些老人的消化功能减弱,一吃水果就闹肚子,所以不敢吃。这类老人可以选用食用新鲜的水果,不要吃切开后隔夜或者部分霉变的水果。如果要连皮吃,需要仔细清洗水果表皮,去除微生物或农药残留。不要吃刚从冰箱里

取出的水果,可以将水果在温水中浸泡5~10分钟再食用,避免低温刺激肠胃。此外,还可以尝试补充一些益生菌,以改善肠胃的消化功能。

还有些高龄老人咀嚼功能很差,所以越来越不爱吃水果。这类老人可以通过榨汁的方式摄入多种水果。

此外,老年人常常患有一种或多种慢性疾病,这可能会限制老人对水果的选择。高血压患者。长期服用降压药物的高血压患者需谨慎吃柚子、血糖等柑橘类水果。柑橘类水果中大多含有呋喃香豆素,会减

缓降压药在肝脏中的代谢速度,可能导致低血压。

心脏病患者或(和)有水肿症状者。患有心脏病或(和)有水肿症状的老人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果,以免增加心脏负担及加重水肿。

糖尿病患者。患有糖尿病的老年人应优先选择橙子、柚子、李子、桃、梨、苹果等升糖指数较低的水果。还要严格控制水果的摄入量,并注意主食减量和监测血糖。

总的来说,老人不仅要根据身体状况选择多种适合自己的水果,而且还要吃够量。(宋爽)

“发呆”往往被认为是不珍惜时间、不专心的表现。然而,正确的“发呆”能给你带来很多益处。

### ◎“发呆”的益处

“发呆”是我们大脑的一种自然现象,适度的、有效的“发呆”可以让身心更健康。

提高注意力和创造力。当我们“发呆”时,大脑处于放松状态,能够提高我们的注意力,可以更加深入地思考问题,找到更好的解决方案;“发呆”可以促进我们的大脑进行非线性思考,更容易产生创意,有助于创造性解决问题。

情绪调节。忙碌的生活常常会让我们积累一些负性的情绪,“发呆”可以帮助我们放松心情,缓解焦虑和负面情绪,让我们感到放松和愉悦。

提高记忆力。“发呆”可以帮助我们回忆和巩固过去的经历和知识。这是因为在“发呆”时,我们的大脑会与之前的经历联系起来,进而加强记忆。

自我探索。“发呆”可以提高自我意识和自我觉察能力,帮助我们更好地了解自己的内心世界,反思自己的“三观”、生活的目标和意义,从而有助于个人更好地成长和发展。

需要注意的是,这些潜在好处并不是所有的“发呆”都能够带来的。如果“发呆”过于频繁和强烈,反而会导致思维变得迟钝,影响我们的工作和学习效率;浪费时间,影响社交,还会导致更多的焦虑和担心。

### ◎高质量“发呆”的技巧

如何让“发呆”更有效呢?不妨试试以下技巧。

找一个安静舒适的环境。“发呆”可以让你更加关注周围的环境,比如郁郁葱葱的绿植、富含深意的人文景观,也可以倾听一些自然声音,或者感受自然界的阳光、风、空气等。“发呆”会让你感受到自然和生命的美丽。

放松身体。选择一个自己舒服的姿势,坐着或躺下,放松肌肉,将注意力集中在呼吸上,缓慢深呼吸,这样可以更专注于自己的思维和感受。

沉浸式“发呆”。“发呆”需要一段时间,这段时间尽量不要被干扰。你可以选择在一个相对安静的时间段“发呆”,不要接电话或回复消息,让自己完全沉浸在“发呆”中。

不要刻意去想。“发呆”不是在想事情,而是让思维放空,随意游荡,让意识处于一种自由的状态,不要刻意去想什么。

设置时间。为了避免过度“发呆”带来不良后果,我们可以适当地限制时间,每次10或20分钟,让自己在规定时间内“发呆”,然后回到现实生活中,以一种更加积极的状态投入到学习和工作中。

### ◎别让“发呆”掩盖病情

需要注意的是,在临床工作中,有些孩子会出现经常“发呆”的情况被家长带来就诊。因为这种“发呆”经常发生在需要集中注意力的时候,比如上课、写作业、考试等,此外,这些孩子还经常在学习和生活中出现注意力不集中、粗心大意、丢三落四、过度多动等;有的孩子“发呆”还会伴有情绪的变化,比如持续的情绪低落、暴躁易怒,还可能伴有学习效率下降。

如果这些情况已经严重影响孩子的学习、交往、生活等,需要警惕注意缺陷多动障碍、抑郁障碍等,建议家长带孩子及时就诊。(闫俊娟)



## 崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO  
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

## 平武县开展网格员反邪教知识讲座

本报讯 为进一步提升网格员防范邪教工作能力,夯实反邪教基层力量,近日,绵阳市平武县组织全县224名网格员开展反邪教知识讲座,切实筑牢基层防范邪教“第一防线”。

讲座以“反对邪教 网格先行”为主题,向全体网格员集中讲解了“什么是邪教、邪教组织的种类、如何在反邪教工作中发挥网格员作用”等内容。讲座

通过案例分析、警示教育、观看视频等方式,让现场的网格员充分认识到邪教反人类、反科学、反社会的本质。

讲座结束后,网格员们纷纷表示,在今后日常工作中要积极引导群众提高防范和抵御邪教侵害的能力,对邪教歪理邪说坚决做到不听、不看、不信、不传,一旦发现邪教违法犯罪活动立即报警。(四川省反邪教协会供稿)