

新手妈妈应科学“坐月子”

(下)

4. 科学喝汤, 不要油腻

为了促进乳汁的分泌, 坐月子通常要喝许多汤水, 这其实是有科学道理的。但这并不意味着要喝很多油腻的鸡汤、猪蹄汤、骨头汤等等, 这些油腻的炖汤脂肪含量高, 不仅容易使新手妈妈发胖, 还容易造成母乳中脂肪含量过高导致婴儿发生脂肪消化不良性腹泻。如果要避免从汤水中摄入过多的热量, 可选择脂肪含量较低的肉用于煲汤, 如鱼类、去皮禽类、瘦肉等, 或者喝汤前把浮油撇开。另外, 豆腐汤、蛋花汤、蔬菜汤也可选择, 还可在加餐时喝一些粗杂粮豆汤或清粥, 如红豆薏仁汤、小米南瓜粥、杂粮豆浆等。

5. 合理选择零食, 拒绝高糖高脂肪零食

拒绝糕点、薯条、含糖饮料等高糖(高脂)的零食, 选择坚果、水果、乳制品等健康零食。但坚果也不能贪多, 平均每天吃10克即可。下面给新手妈妈们提供一份参考食谱, 该份食谱利用多样食物进行合理搭配, 以三餐三点的方式供应。食谱中足量的汤水不仅能促进泌乳, 而且通过选用低脂肉类和合理选择烹调方式控制了脂肪摄入量, 另外粗粮薯类和蔬菜类含

有的充足膳食纤维, 既满足了月子期间的营养需求, 还有助于产后体重的控制。

早餐: 全麦面包60克、小米红枣粥(小米30克、大红枣1颗、枸杞10克)、蛤蜊蒸蛋(蛤蜊4只、鸡蛋1个)、全脂纯牛奶250毫升、拌黄瓜100克。

早点: 核桃2颗、苹果银耳汤1碗。

午餐: 杂粮米饭(大米50克、紫米10克、糙米10克、赤小豆5克)、芦笋炒虾仁(芦笋100克、虾仁50克)、蒸南瓜(黄南瓜100克、醪糟少许)、豆腐鲫鱼菜叶汤(鲫鱼100克、豆腐50克、小白菜100克)、烹调油13克、食用盐2.5克。

午点: 橙子150克、醪糟鸡蛋(鸡蛋1个、醪糟适量, 尽量少加糖)。

晚餐: 紫薯米饭(大米40克、糙米20克、紫薯75克)、西红柿炖牛肉(西红柿100克、牛肉70克)、素拌西兰花(西兰花100克、胡萝卜50克)、海带鸡汤煮小白菜(小白菜80克、海带30克、去油鸡汤150毫升)、烹调油12克、食用盐2.5克。

晚点: 高钙低脂纯牛奶250毫升。



由于存在个体差异, 每个新生妈妈的能量及其它营养需求可能有所不同。以上食谱可提供热量约2100千卡, 蛋白质约90~100克, 适用于大部分纯母乳喂养的妈妈。如果想要针对自己的个性化食谱, 建议咨询专业营养师给予一对一的指导。

适量运动

要想保持身材, 除了合理安排

月子餐, 还要注意减少静坐和静躺的时间, 适量运动。

月子里的运动方式可选用产褥期保健操。顺产产妇可在产后第2天开始, 根据身体状况循序渐进地进行, 平均每天1~2天增加1节, 每节做8~16次。另外, 在家还可承担一些力所能及的家务活。

产褥期保健操

第1节: 仰卧, 深呼吸, 收腹部, 然后呼气。

刘言

第2节: 仰卧, 两臂直放于身旁, 进行缩肛与放松动作。

第3节: 仰卧, 两臂直放于身旁, 两腿轮流上举和并举, 与身体呈直角。

第4节: 仰卧, 髋与腿放松, 分开稍屈, 脚底放在床上, 尽力抬高臀部及背部。

第5节: 仰卧起坐。

第6节: 跪姿, 双膝分开, 肩肘垂直, 双手平放于床上, 腰部进行左右旋转运动。

第7节: 跪姿, 双臂支撑在床上, 左右腿交替向背后高举。

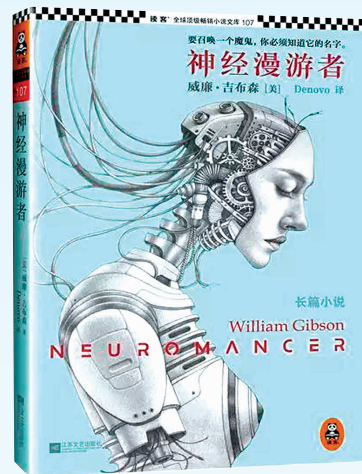
坚持母乳喂养

母乳喂养也是消耗热量的一种方式, 每天分泌800毫升乳汁可消耗500千卡左右的能量(相当于2碗米饭提供的热量)。所以坚持母乳喂养不仅有利于宝宝健康, 还有利于妈妈体形的恢复。

(作者系成都市第一人民医院临床营养科医生)

《神经漫游者》

[美] 威廉·吉布森 著



推荐理由:

此书开创了“赛博朋克”这个文学流派, 1985年囊括雨果、星云、菲利普·K·迪克奖。2005年《时代》将其列入“1923年以来100本英文小说”。《神经漫游者》给了我们“网络空间”这个词, 它将这个世界带到了信息时代, 它提供了无数灵感给《黑客帝国》《攻壳机动队》以及所有先锋的音乐、时尚、游戏……而它仍然新鲜得仿佛昨天才刚刚写出来。



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

“酸性体质是百病之源?” “疫苗没用, 可以不用接种?” “北斗地图应用了北斗卫星导航系统?”……近日, 由北京市科技记者编辑协会与北京地区网站联合辟谣平台共同发布的“智止流言, 传播真知——2018年度十大‘科学’流言求真榜”在北京科学中心揭晓。

赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

1 酸性体质是百病之源

真相: “酸碱体质”本身是一个伪理论。自从十几年前这个“理论”诞生以来, 国内外众多科学家、医生和科普工作者, 就一直强调它是一场骗局。2018年11月2日, 美国“酸碱体质理论”创始人罗伯特·欧·杨(Robert O. Young)在美国圣地亚哥法庭被判赔偿一名癌症患者1.05亿美元, 他当庭承认“酸碱体质”是骗局。事实上, 人体内每时每刻都在进行着新陈代谢, 其中很多反应对酸碱度十分敏感, 人体有一套强大、有效的调节系统, 使PH值保持基本稳定, 只会在一个很小的范围内波动。也就是说, 人食用任何食物都不会改变人体的PH值, 就算是喝醋也不会让人体变得酸性更强。

2 咖啡含致癌物饮用会致癌

真相: 在对食物进行油炸、烘焙和烤制等高温加工时, 食品中还原糖会与一种叫天冬酰胺的氨基酸发生美拉德反应产生丙烯酰胺。咖啡之所以被和癌症联系在一起, 与咖啡中含有丙烯酰胺脱不开关系。按照国际癌症研究机构的分类, 丙烯酰胺被列为2A类致癌物。但2A类致癌物的含义是, 动物实验中具有明确致癌作用, 但人群研究结果还尚未定论。丙烯酰胺虽然可导致大鼠患上多器官肿瘤, 但尚缺乏人群流行病学证据表明“通过食物摄入丙烯酰胺与人类某种肿

瘤的发生有明显相关性”, 因此其对人类只是具有潜在致癌性。据《食品与化学品毒理学》期刊2010年刊载的《人类对丙烯酰胺安全膳食摄入量的预估》一文指出, 普通人每天喝几杯咖啡, 远不足以达到致癌剂量。

3 疫苗可以不用接种

真相: 截至目前, 可以说疫苗是人类对抗传染性疾病最有力的武器。通过疫苗接种, 人类已经消灭了天花, 脊髓灰质炎病例减少了99%, 白喉等传染病发病罕见, 麻疹、新生儿破伤风等疾病的发病率显著下降。可见疫苗在对抗疾病方面发挥了重大的作用, 只不过由于疫苗是用来预防疾病而非治疗疾病的, 它产生的效果不像药物那样容易被感觉到。诚然, 问题疫苗事件的爆发值得我们保持足够的警惕, 但总体而言, 接种疫苗是安全的, 并且接种所获得的收益远大于可能由其带来的危害。我们不能因噎废食, 因害怕接种到问题疫苗而放弃疫苗接种, 只有足够多的人接种疫苗, 才能够形成广泛的、有力的防御。

4 洗牙对牙齿有害

真相: 首先纠正一个误区, 洗牙不是为了美白牙齿, 而是去掉牙面的细菌、牙结石、色素等。当我们通过洗牙清除掉这些牙结石后, 牙龈重新暴露了出来, 牙齿就变得更敏感了, 所以喝冷热水会觉得酸。至于牙缝变大、牙齿松动, 那只能说明牙齿本来就存在问题, 很可能牙龈已经开始萎缩, 并不是洗牙导致的, 而是牙周病本身所致。如不及时清除牙

2018年“科学”流言发布



结石, 情况只会越来越糟。

5 北斗地图应用了北斗卫星导航系统

真相: 北斗地图不等于北斗卫星导航系统。北斗卫星导航系统(BDS)是我国自行研制的全球卫星导航系统, 是全球四大导航系统之一, 是联合国卫星导航委员会已认定的供应商。而北斗地图属于地图软件, 主要提供的是基于位置的增值服务, 比如把位置显示出来, 规划路径、提供拥堵情况等。而且北斗地图并不意味着一定是使用了“北斗卫星导航定位系统”的地图。

6 家用节能灯致癌还有剧毒

真相: 此流言的所谓依据是: 美

国Live Science曾撰文称, 纽约州立大学研究人员通过试验, 证明节能灯泡在使用时比普通灯泡发出的紫外线辐射更强。然而, 这篇文章的有关原始表述是: “节能灯释放出来的紫外线辐射可能损害人体皮肤细胞, 让人过早衰老, 甚至可能导致致命的皮肤癌。”文中提到的研究使用的细胞是泡在培养皿里体外培养的皮肤细胞, 并不像我们身上的细胞有表皮的保护。其次, 该实验对皮肤细胞进行了近距离(2.5厘米)、长时间、大辐射量的节能灯照射, 这与生活中的实际状况相差甚远。

7 科学家发现人体最大新器官

真相: 2018年3月27日, 美国的一个科研团队在《科学报告》杂志上发表了一篇题为《人体组织中一

种新的间质组织结构及其分布》的论文。后来美国NBC和CNN新闻采访了该课题的负责人后, 提炼了作者的“感觉”和“想象”, 分别发布题为《间质: 科学家发现人体新器官》和《新发现人体最大器官》的头条新闻, 并迅速在世界各地掀起一股“新器官”报道狂潮。然而, 当仔细阅读过论文原文后, 会发现无论是题目还是正文, 通篇找不到新器官(New organ)的说法。

8 宇宙墙为宇宙划定了边界

真相: 这完全是一则假新闻。《新科学家》杂志在2018年10月17日发布的新闻中, 提到科学家们发现了一个被命名为亥伯龙神(Hyperion)的巨大原始超星系团(proto-supercluster), 打破了形成最早、质量最大的纪录。其实, 早在上世纪80年代, 天文学家们就发现了这种由许多星系组成的、长条形的大尺度结构, 被天文学家们戏称为great wall, 可以译为星系长城或者星系之墙(国内当时一般翻译为“巨壁”)。这一次发现的创新性, 主要体现在比以往发现的类似结构更大、形成更早。大多数媒体(包括《新科学家》)的报道也主要是强调这一点, 而非假新闻中说的宇宙边界之墙。

9 北极32℃高温将导致北极熊灭绝

真相: 这次新闻事件中, 某些媒体所表达的“北极”令公众产生了误解。实际上, “北极”包括的范围很大, 从北极圈到北极点, 南北跨越20多个纬度(直线距离2600多公里), 此范围内都可以称作北极地区。北极地区也不是我们平素所想象的冰天雪地, 北极圈里也有茂密的森林和开满鲜花的苔原, 有很大的城市, 有牧场和农庄。很多人一谈起北极就认为是北冰洋的浮冰区, 那里如果达到32℃的话, 当然是很可怕的。

10 室外能见度低都是重污染惹的祸

真相: 能见度高低主要受四个方面因素影响: 颗粒物浓度、化学成分、相对湿度、太阳辐射。我们常说的“空气质量”只代表颗粒物浓度。夏季“桑拿天”湿度较大, 就像洗完澡后的卫生间充满水汽, 所以能见度降低, 从视觉上, 这和颗粒物浓度高导致的污染天气很像, 所以会容易被误认为“空气质量重污染”。此外, 空气重污染预警并没有把能见度作为制定标准的指标, 其参考的是空气质量指数, 包含二氧化硫、二氧化氮、PM10、PM2.5、一氧化碳、臭氧等成分。浓度。(蝌蚪)

富士施乐助力方糖小镇打造智能共享工作空间

与富士施乐智能办公理念不谋而合的方糖小镇于2017年6月正式采用富士施乐“智能工作平台”云打印解决方案。采用该方案后, 只需用智能手机扫描设备操作面板的二维码, 即可以登录富士施乐智能型彩色数码多功能机并进行彩色打印、复印或扫描, 这让方糖小镇及其用户真正实现了可以随时随地工作的灵活办公方式。富士施乐与方糖小镇共同构建的智能办公生态体系, 为众多企业的发展提供了有力支持。

本版图片来自网络, 请图片作者与本报联系, 以付稿酬。

注销公告

成都悦己美妆电子商务有限公司(统一社会信用代码: 91510106MA61RTBPXD)经股东会决议决定注销, 请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内在成都市金府路666号1栋8层816号向公司清算组申报债权。

注销公告

四川同嘉环保科技有限公司(统一社会信用代码: 91510100MA62NG711M)经股东会决议决定注销, 请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内向本公司申报债权债务, 逾期责任自负, 特此公告。

遗失声明

兹有罗继君持有的《集体土地使用权证》, 证号: 洪集用(2009)字第10092号, 批准拨用农村宅基地面积为173.00平方米, 宗地座落于洪雅县余坪镇天池村十二组。因保管不善, 不慎遗失。由本人登报声明, 该土地使用权证未向其他单位和个人抵押, 未向银行贷款、转让或作其他用途, 自登报之日起三十日内无异议的, 该《集体土地使用权证》作废, 并重新申请办理《集体土地使用权证》补登记。因以上声明不属实发生的一切经济、法律等责任, 概由本人负责。身份证号: 51112719720325187X。

遗失声明

兹有黄祖君持有的《集体土地使用权证》, 证号: 洪集用(2009)字第1765号, 批准拨用农村宅基地面积为162.00平方米, 宗地座落于洪雅县汉王乡也没有合村4组。因保管不善, 不慎遗失。由本人登报声明, 该土地使用权证未向其他单位和个人抵押, 未向银行贷款、转让或作其他用途, 自登报之日起三十日内无异议的, 该《集体土地使用权证》作废, 并重新申请办理《集体土地使用权证》补登记。因以上声明不属实发生的一切经济、法律等责任, 概由本人负责。