



生活百科、寻人寻物、困难求助……
不管问题大小,我们都帮你问到底。
当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。
你可以拨打 96060 或将问题发送到信箱 kuaibaowenba@126.com

汉堡、薯条…… 准妈妈吃得消吗

医生:非常时期,还是管住嘴巴比较好

家住江宁的杨小姐怀孕后胃口一直不好,家人都担心她营养不良,变着花样想尽办法让她多吃。可是杨小姐偏爱吃汉堡、薯条、饼干等食物,对汤类一点都不感兴趣。家人明知不太健康,却认为总比一点都不吃要好,就随她吃了。到怀孕27周的时候,杨小姐的体重已经从原先的102斤长到近150斤。时常觉得头晕,腿也浮肿。这是怎么了?

上周,杨小姐来到江苏省人民医院妇幼分院就诊,经检查她已出现了妊娠高血压的症状。副主任医师竺红英仔细询问后,让杨小姐立刻停止食用汉堡、油炸等食物,同时清淡饮食,注意休息。据竺主任介绍,这些食物里含有大量的糖分和脂肪,会导致母体过度肥胖,同时也会刺激消化道,导致孕妇出现消化不良、便秘等症状,怀孕期间孕妇本身就会产生这些困扰,如果过多食用不健康食品,会加重症状。

此外,患妊娠高血压及妊娠期糖尿病的风险会明显增加。

临床显示,生活条件大大改善,孕期妇女很少有偏瘦等营养不良状况出现,反之,体重超标、营养过剩的状况却屡见不鲜。除了一些病理性的原因之外,很大一部分是因为大补特补而超重,过多食用不健康的食品也是很重要的一个方面。

孕妇的饮食很重要,需要维生素、矿物质及蛋白质的充足摄取,垃圾食品中缺少这些对健康有益的成分,同时因其低纤维、高能、高糖及高盐,还会对孕妇及胎儿造成其他有害的影响。体内胆固醇和高甘油三酸酯会增加孕妇患心脏病的风险。体内葡萄糖和胰岛素含量也处于较高水平,使孕妇患2型糖尿病的风险增加,高盐可能导致高血压及肾损害的发生,而这些疾病还可能传给胎儿,使其在出生及成年后较其他母亲孕期未食用过多垃圾食品者糖尿病、高血压、肥胖及心血管疾病的发病率明显增加。

专家支招

孕期怎么吃

孕早期,孕妇一般反应较大,最好少吃多餐,固体、液体食物分开吃。以平衡膳食为原则,每天主食要在150-200克左右,蛋白质在50-100克,多吃蔬菜、水果、维生素。不宜食用油炸、油腻、辛辣等不宜消化和刺激性强的食物。

孕中期适当补钙,增加牛奶、蛋白质,微量元素的摄入量,预防孕期贫血,小腿抽筋,腰酸背痛等。孕晚期,在饮食方面应加以控制,特别是高热量、高脂肪、高糖分的饮食,选择易消化,富有营养的食物。

哪些不能吃

忌偏食、忌可乐、忌营养过剩、忌常喝咖啡、忌香烟、忌食用受农药污染的果蔬、忌常饮浓茶、忌食用过咸过甜过肥腻的食物、忌饮酒、忌吃罐头类食品。

通讯员 宫丹丹 快报记者 刘峻

问到底

行道树涂白只涂一半 图省事还是糊弄人?



试着把手往里伸,完全可以够到另一侧 快报记者 辛一 摄

市民王先生:天气逐渐转寒,南京路边的不少行道树都进行了涂白保护,不过软件大道南京岛花城南侧有6棵法桐树虽然涂白了,但只是靠近路边的一侧树干涂白,另一侧并没有涂白。这样做不是糊弄人嘛?

翠岛花城大门围墙南侧种着一排法桐,靠近大门口的第二棵法桐树干上涂白了,但只是正对马路的一侧涂白,背靠马路的一侧树干并没有涂白,附近像这样只涂了一半的共有6棵树。路边一名环卫工说:“工人三四天前到这里给大树刷白色涂料的,站在马路上看不出什么,不过绕到树旁边,就能看到背靠马路的树干一侧没有涂,估计工人是图省事吧。”记者注意到,这6棵法桐树位于绿化带内,树旁都种了剑麻,“估计工人怕剑麻戳到自己,偷懒,没有把树干全部涂白。”一名路人分析。在这6棵法

桐树中,两棵树的内侧未涂白的地方已经有虫蛀在上面,记者试着把手往里伸,发现用刷子完全可以够到这些大树背靠马路的一侧,也就是说,工人完全可以将整圈树干涂白。

据记者了解,树木被涂上了的白色涂料是由白石灰、水、硫磺和食用盐按照一定配比混合而成。这种涂料主要作用是防虫和防寒,只需涂抹到根部往上大约一米的位置,因为一般害虫的活动范围只有那么高。如果像这6棵大树只涂一半,显然起不到防虫的作用。

昨天下午,记者询问了雨花台区城管局市政养护管理所的工作人员,工作人员核实过情况后表示,可能是前几天涂白时有的工人粗心,才漏涂了个别大树,他们将尽快安排工人将这6棵树重新涂白。实习生 毕霄杰 快报记者 顾元森

高中生



适应人群: 高中生、初中生



iae CHINA
北京华通信诺国际文化交流中心
教外综资认字【2005】375号

美国留学方案全扫描

11月19日 今天 13:30-17:30

4006-365-710 中山路55号新华大厦33楼 华通留学

仅限电话预约

1 留学方案: 较优秀学生(雅思:6.0分, GPA: 80分以上)
推荐方案: 申请美国排名前50名牌高中
申请时间: 2012年1月

2 留学方案: 没有语言成绩或语言能力暂时较弱的学生
推荐方案: 申请美国排名前100高中
申请时间: 2012年3月

3 留学方案: 目前条件不够、但又特别想去国外读名校的学生
推荐方案: 申请美国蓝带高中(CCN EDUCATOUS)
申请时间: 2012年2-4月

留学海外高中优势:

- 语言优势: 良好的语言环境, 高中两年实现口语飞跃, 拥有更好的语言环境
- 课程优势: 内容更丰富, 还能提前选修大学预备课程, 有利于申请名校
- 实践优势: 注意综合素质和实践能力的培养, 全面提高学生自己的“软实力”