

这8种食物,备孕夫妻一定要拒绝



备孕不同于孕期保健,整个孕期,孕妈妈都会有专业的医生提供各种建议与帮助,而备孕一直没有专门的机构给予年轻的夫妻正确的指导,特别是备孕夫妻的饮食调理方面。健康的宝宝,首先必须是健康的精子和卵子结合的结晶,这8种食物,备孕夫妻在日常生活中一定要拒绝食用。



健康书架

《女人养气血 容颜不老百病消》

本书从中医的角度介绍气血的生成,从女性美容养颜、饮食生活、经络养生等方面介绍怎样养好气血。更有常见补气血食材的功效、挑选方法,及简单易学的中医穴位按摩方法。同时,还针对女性经期、孕期、更年期等特殊阶段,通过通俗易懂的文字说明和真人图片的演示,教女性简简单单补气血。

1.烟酒

想要一个健康聪明的宝宝,在怀孕前3—6个月就要戒烟戒酒。烟草中有20多种有害成分,这些有害物质会通过吸烟者的血液直接进入生殖系统,不仅会导致女性不孕,还会引起精子畸形,让怀孕更加困难。酒精是最常见的“精子杀手”,喝酒还会诱发慢性前列腺炎,造成精子不液化、精子活力低、精子畸形率增加等。

2.饮料

市面上的饮料,如奶茶中奶精的主要成分是氯化植物油,这是一种反式脂肪酸。而反式脂肪酸会减少男性激素分泌,降低精子的活力。经常喝饮料可能会造成体内铁质而致贫血,不利于备孕。而冰镇饮料对女性的身体危害更大,不仅会使血液淤积在肠道和盆腔里,导致痛经、月经紊乱等妇科疾病,还可能在不知道怀

孕的情况下,诱发先兆流产或腹痛、腹泻。

3.咖啡

长期大量饮用咖啡,会导致睡眠障碍,心跳节律加快,血压升高。偶尔喝咖啡,可以提神醒脑、减轻疲劳感,但对于备孕女性来说,还是应当拒绝。咖啡会影响胎儿所需氧气和养分的供应,还会造成脐动脉阻力增加,导致胎儿体重偏轻或流产。咖啡中的咖啡因易使备孕男性的副交感神经受到抑制,造成精子数量减少。因此,备孕男性最好远离咖啡、浓茶等含咖啡因较多的饮品。

4.腌制食品

腌制食品虽然美味,但含有大量亚硝酸盐类物质。亚硝酸盐摄入过多,人体不能代谢,蓄积在体内会对健康产生危害。并且,腌制食品大多过咸,其中含有大量的钠。而人体摄入过量的钠,易使

身体的钾、钠失去平衡,加重肾脏、心脏的负担。

5.烧烤食物

烧烤食物是不健康的,其所含的致癌物质丙烯酰胺,对精子和卵子都有很大影响,易造成精子数量减少、精子活力不足、卵子质量不佳等问题。

6.罐头食品

罐头食品经过高温处理后,其营养价值会受到一定的破坏,对人体无益。而且,某些铁皮罐头由于焊接的原因,会有部分铅渗入食物中。如果血液中铅含量过高,就会出现铅中毒。因此,建议备孕夫妻不要吃罐头食品。

7.方便面

人体的正常生命活动需要七大营养素,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维和水。而方便面的主要成分是

碳水化合物,汤料只含有少量味精、盐分等,远远满足不了人体每天所需要的营养量,常吃会造成营养不良,不利于备孕。

8.油条

很多人有早餐吃油条的习惯,却不知每吃两根油条就等于吃进去3克左右的明矾,因为炸油条使用的明矾含有铝,铝会通过胎盘进入胎宝宝大脑,影响胎宝宝智力发育。因此从备孕开始,就要改掉早餐吃油条的习惯。

本文内容选自《成功备孕营养食谱》(作者:王凌 出版社:江苏凤凰科学技术出版社)



扫描二维码即可购书

《怀孕要讲究不将就》

本书的一大特点是内容系统、丰富。按每月要事提醒、产科专家有问必答、享受星级产检等版块划分,涵盖了孕期营养、运动、体重及常见不适和多发病等内容,真正做到了孕期内容随手可查。

扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书。



官方天猫旗舰店



官方微信

冬天泡温泉有讲究 医生有话要说

连续雨雪冰冻天气,很多人为了御寒,喜欢去泡泡温泉,做做汗蒸。南京市中医院心血管科顾宁主任医师告诉记者,这个天气,不同情况的人泡温泉还是有不同讲究的。如果你也喜欢泡温泉,做汗蒸,不妨先来听听医生怎么说。

通讯员 莫禹凡 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

温度时间,都要掌握好

顾宁告诉记者,冬季很多老年人怕冷,会选择泡澡、泡温泉、汗蒸这类的方式,认为可以促进血液循环、加速新陈代谢。冬季是心脑血管疾病高发的季节,老人出门要注意防寒保暖,冠心病患者不要擅自停药。尤其是一些有老慢支史,同时伴有冠心病的患者,要特别注意定期复诊,调整用药,尤其要注意保暖。

外出泡温泉的时候要提前做好防护措施,戴好手套、帽子。防止室内外温差造成的忽冷忽热,导致心脑血管疾病急性发作,引发心绞痛甚至心梗等。泡温泉的时间不宜太久,还要注意水温的控制,不要长时间在高温水池。顾宁主任建议,可以逐渐适应水温,不要立马下水,泡温泉的中途注意补充

水分。不能出汗太多,使得血液浓度变高,血压升高。

另外,泡完温泉起身的时候也不宜太急,动作要缓慢,以免造成血压的波动。一旦出现胸闷、心慌、眩晕等,或有一侧肢体麻木无力、晕眩伴呕吐等症状,立即停止,并及时到医院治疗。

糖尿病人尽量别去高温水池

南京市中医院内分泌科冉颖卓主任医师告诉记者,糖尿病人泡温泉首先是要注意水温,尽量不要去高温池中。有的糖尿病患者有神经系统病变,末梢神经对水温感知不敏感,容易造成烫伤。随身带一点吃的东西。泡温泉时消耗比较大,糖尿病患者长时间泡温泉的话,消耗过大,容易出现心慌、手抖、饥饿等低血糖症

状。糖尿病人随身携带点零食,可以及时补充能量。另外,建议去一些水质比较干净的温泉,如果水质不干净,患者身上有破溃,容易造成感染。

婴幼儿泡温泉时间不能长

南京市中医院儿科主任唐为红提醒,婴幼儿是不建议长时间泡温泉的,尤其是0—3岁的孩子更不适合。因为小孩子的皮肤娇嫩,无论泡温泉还是洗热水澡,水温不宜过高,否则易造成皮肤干燥。5岁以上的健康孩子,可在家长陪同下适当泡泡温泉,时间不宜超过10分钟。唐为红告诉记者,曾经有过小朋友泡温泉反而感冒的病例。因为小朋友泡温泉,到处玩耍乱跑,身上沾着水,就容易受凉感冒。家长可以带一条备用的毯子,在孩子玩耍的时候给他们披上。

设计个性化康复支具 骨科也用上了3D打印

快报讯(通讯员 唐晓记者 刘峻)3D打印心脏、人工椎体、胸骨……伴随着科技的发展,3D打印技术应用在医疗领域也越来越广泛。1月27日上午,泰康仙林鼓楼医院医学3D打印工作站落成,意味着南京人看骨科也能用上3D打印技术。

通过几分钟的三维扫描过程快速获得患者肢体的形态,再导入电脑里,使用事先处理好的模块进行简单的操作,就能够制作出一个个性化的康复支具,如果是小朋友,还能能够在上面打印钢铁侠、机器猫等卡通图案,不仅能够在术后固定肢,对运动损伤的康复也有不错的效果。

泰康仙林鼓楼医院运动医学中心首席专家、南京大学医学院副教授、南京大学医学院附属鼓楼医院运动医学与成人重建外科行政主任、医学3D打印工作站带头人蒋青教授表示,与传统石膏支具相比,医学3D打印出来的支具已经可以完全代替现有的石膏,且具有质量轻、可调节松紧度、透气、防水、舒适度更高、更具有美观性等优势,但由于3D打印成本相对传统石膏来说,成本比较高,还没有大规模推

广,对于有需求的患者,在价格相差不大的情况下,患者可以考虑3D打印的固定支架。

很多人常年受足跟痛折磨。一个8岁的小朋友,最近半年,两边脚后跟活动的时候一直疼痛,试用了市面上的各种足跟垫,都不能缓解。蒋青教授介绍,事实上,60岁以上人群中约有1%—3%的人,尤其是经常运动的人,容易发生足跟痛,足跟痛是运动医学领域最常见的疼痛综合征之一,对于这种症状目前除了止痛药和手术,没有什么特效疗法。但运用3D技术,患者只需接受三维扫描,就可以拿到一双完全贴合自己脚后跟形态的足跟垫。足跟垫可以将足弓下韧带的负重分散至四周,减轻疼痛。打印一副足跟垫只需两个多小时,费用大约四百元。

目前,在骨科领域,3D打印正快速地完成从实验室到临床的科技成果转化。不仅仅可以用3D打印技术制作各种解剖模型、手术导航,也用它来研制各种新型的植入物,如髌臼杯、脊柱椎体等。据悉,未来泰康仙林鼓楼医院3D打印工作站将致力于组织工程支架、关节假体、康复支具的临床应用研发。