

# 一天18片补品, 孕妇抑郁了

## 专家警示, 孕期营养过剩与不足同样有害

看天

### 今天全省都喊冷 东边大雪西边晴

本报12月18日济南讯(记者 林媛媛) 山东很多地方经历了首雪之后, 纷纷直呼“不过瘾”。可是半岛地区却始终处在连绵不断的降雪中。

19日白天, 半岛北部地区将再次迎来一场大雪过程, 局部地区甚至是暴雪。对于已经经历了多次大雪的半岛地区来说, 不知道是不是已经有些腻了, 但是山东其他盼望降雪的地区, 却大部分都是晴朗天气。

综观全省, 都将出现气温下降的情况。19日, 鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区的最低温都在-8℃左右, 其他地区也在-4℃左右。这个温度不管是配着雪还是配着风, 都会有很冷的感觉。所以, 最近外出一定要多穿衣注意保暖。

具体天气预报:

19日白天, 半岛北部地区天气阴有大雪局部暴雪, 半岛南部地区天气多云间阴有零星小雪, 其他地区天气晴间多云。最低气温: 鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-8℃左右, 其他地区-4℃左右。

19日夜间到20日白天, 半岛北部地区天气阴有阵雪, 其他地区天气晴到少云。最低气温: 鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-8℃左右, 其他地区-4℃左右。

20日夜间到21日白天, 半岛北部地区天气阴有阵雪转多云, 其他地区天气晴间多云。最低气温: 鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-7℃左右, 其他地区-3℃左右。

### 惊心案例>>

#### 一堆保健品让孕妇成“晕妇”

“补钙, 吃什么厂家的好啊?” “孕妇吃哪些保健品好啊?” ……18日, 由公益组织发起的全国性公益行动——“妈咪关爱行”来到济南, 妇幼保健专家向泉城众多孕妈妈讲解了孕期营养守则, 不少准妈妈现场向专家“取经”。

“孕期营养, 最好的还是靠饮食来补充。”省立医院孕妇学校专职讲师、高级营养师张迎新说, 但是现在经济条件都好了, 许多准妈妈和家属都想靠着靠保健品来补充营养。

张迎新就曾碰到过一个极端例子。一名张姓孕妇从刚开始怀孕就天天吃保健品, 一

天能吃各种保健品18片。张迎新说, 由于其家庭条件不错, 保健品许多还是从国外买回来的, “孕妇吃了没几天就开始焦虑, 一听到她婆婆送药的脚步声就紧张, 后来来就诊的时候, 已经有些抑郁了。”

检查发现张女士体内的各种微量元素都不缺, 相反许多微量元素超标, 有的甚至超标数倍。张迎新说, 像这种情况并不少见, 他们曾做过一个统计, 在300多名孕妇中, 有200多例维生素A等超标。

### 专家警示>>

#### 微量元素超标同样可致畸形

专家介绍, 虽然营养不良会影响胎儿的发育, 营养过剩同样也会产生许多问题。其中, 营养过剩引起的妊娠期糖尿病就越来越多, 这样胎儿成年后, 高血压、糖尿病等疾病的患病几率会增高。

“此外, 像钙、铁、维生素

等矿物质对胎儿的发育也至关重要, 但同样过量也不好。”张迎新说, 例如钙主要用于胎儿骨骼和牙齿发育, 而维生素A主要是保持胎儿皮肤、骨骼等健康生长, 但这些微量元素如果过量, 会引起和缺乏类似的问题。“例

如, 维生素A过量 and 缺乏同样都会使胎儿发生唇裂、腭裂等的可能性增加。”张迎新介绍, 动物肝脏被称为“维生素A之王”, 因此专家提醒, 孕妇要慎吃动物肝脏。“我们曾做过统计, 一周吃60克动物肝脏, 维生素A就会超标。”

### 专家建议>>

#### 适量补叶酸

#### 应贯穿整个孕期

怀孕前吃叶酸预防畸形儿, 这几乎已经是所有准父母都了解的常识, 但孕期营养专家指出, 随着环境等各方面的变化, 现在优生协会建议补叶酸最好在整个人生都进行。

据介绍, 孕早期是胎儿器官系统分化、胎盘形成的关键时期, 细胞生长、分裂十分旺盛, 此时叶酸缺乏可导致胎儿畸形。孕妇对叶酸的需求量比正常人高4倍。

“以前确实只建议孕前服用, 近几年优生协会开始建议整个孕期都补充叶酸。”张迎新说, 但补充量一定要把握好。

专家介绍, 绿叶蔬菜等是叶酸很好的食物来源, 但食物中天然叶酸的吸收率较低, 加上烹调过程中损失, 育龄妇女叶酸缺乏较为普遍, 因此需要服用营养剂。

“怀孕后, 最好服用复合制剂, 而不要吃单纯的叶酸片, 复合制剂稳定些。”张迎新提醒, 每天的量应在0.6-0.8毫克, 每日最大补充量不能超过1毫克。



上海大众汽车  
SHANGHAI VOLKSWAGEN

www.svw-volkswagen.com

## 奢华礼遇 触手可及

上海大众汽车大众进口车型开业酬宾  
九折盛惠及最高两万礼金, 回馈新老车主

上海大众汽车大众进口车型开业酬宾, 用礼遇, 回报您多年知遇! 即日起, 到上海大众汽车指定进口车经销商处购买豪华SUV途锐及多功能全能MPV夏朗, 即可尊享9折优惠及万元现金礼包; 上海大众汽车车主更可额外享受万元特别优惠。双重奢华礼遇, 今日触手可及!



• 豪华SUV途锐

• 多功能全能MPV夏朗

客户服务热线: 400-820-1111

立即扫描二维码, 申请试驾



滨州和佳 0543-5021666  
东营石大 0546-8394578

聊城五洲 0635-8880555  
济宁交运 0537-2567788

枣庄鲁沪 0632-8696888  
德州众驰 0534-2754222

菏泽众通 0530-6162888  
(以上经销商排名不分先后)



Das Auto.