

碘 摄入碘盐能补充海产品内碘丰富

一般来说，成年人每天需要的碘摄取量为150微克，而孕妈咪则每天需200微克。如果孕期缺碘，可造成胎儿甲状腺激素缺乏，直接影响宝宝大脑发育，导致婴儿智力低下甚至呆小病。

怎么补：除碘盐外，可多吃海产品，如海带、紫菜、虾皮、海参、虾仁、干贝、海蜇等。

但是补碘要适量，建议准妈咪们孕前先到医院检测一下尿碘水平。如果缺少也尽量通过食补来调整。除非医生同意，不建议药物补碘。

锌 多种多样不偏食牡蛎、黄豆含量高

孕期缺锌可能会导致胚胎分化发育异常，胎儿脑发育不良；新生儿出生体重低下，甚至出现各种先天畸形。

同时，血锌水平正常，子宫收缩有力，反之子宫收缩无力，影响正常分娩。

怎么补：饮食应多种多样，不偏食；另外可适当多吃含锌量高的食物，如牡蛎、瘦肉、奶制品，黄豆、黑芝麻、南瓜子等，其中牡蛎含锌最丰富。

需要指出的是准爸爸在怀孕前半也应补锌，以利于精子生长。

铁 铁锅做饭好习惯黑木耳蛋黄有营养

怀孕后，孕妇血容

孕前必补四种微量元素

健康时报记者 白轶南

准龙妈们，孕前可是有很多功课要做，最重要的就是：“补什么，怎么补”？专家提示，其中有四种微量元素是不能少的，即碘、锌、铁、锰。

指导专家：王素美，首都医科大学附属北京朝阳医院妇产科副主任医师，从事妇产科专业20余年，对妇科肿瘤、内分泌、盆底功能障碍性疾病、高危产科均具有丰富的临床治疗经验。



IC供图

量增加和胎儿生长发育的需要，对铁的需求总量达1000毫克。如果缺铁易致孕妇贫血，引起的并发症还可能使胎儿宫内贫血、缺氧，生长迟缓、低体重、早产等。

因此准备怀孕的女士们最好提早3个月检查血常规、测定血清铁，而且整个孕期都应补铁。

怎么补：蔬菜中多吃黑木耳、芹菜、韭菜；

谷类多吃芝麻、小米；豆类首选黄豆、蚕豆、绿豆；特别是动物肝脏、蛋黄中铁含量更为丰富。另外，多用铁锅做饭，少喝咖啡和茶。

但是，摄入铁过量会导致铁中毒，如需药物补充铁应听医生指导。

锰 要以谷类为主食首推蔬菜和粗粮

妊娠期缺锰可能造成胎儿智力显著低下，

并有可能发生畸变，尤其对骨骼影响最大，常出现关节严重变形，而且死亡率较高。

怎么补：锰多存在于粗粮、大豆、胡桃、扁豆中。经常吃精细米面，或以乳品和肉类为主食时往往会造成锰摄入不足。

要准备怀孕的妈咪们，应多吃一些水果、蔬菜和粗粮。

保健提示

三物灭三火

健康时报特约记者 于伟

受访专家：浙江省中医院治未病中心汤军

天干物燥，要提防火、肝、肺也上火，推荐三味食物灭三火。

心火——淡竹叶 心火的主要表现是舌尖红，口腔溃疡，小便短赤，推荐淡竹叶，除此还可选择莲子芯。

肝火——芦荟 对于眼睛干、眼睛红、眼屎较多、口苦、心烦易怒、便秘、长痘等肝火旺的表现推荐芦荟。心情不好可加玫瑰花泡茶疏肝理气。

肺火——野菊花 对于嘴唇干、喉咙痛、干咳等肺火旺的表现，可以试试野菊花，同时也推荐金银花、罗汉果、萝卜、藕、白木耳、梨、百合。

女性新知

服抑郁药前确定心理问题

抑郁症状不是总是因心理问题引起的，它可能是别的疾病的警告标志。抑郁和焦虑可以是其它问题，如贫血、甲状腺问题或更年期的早期症状。所以在服用抗抑郁药之前，请教你的医生你是否需要进行一个血液测试，以排除贫血，甲状腺问题的可能性。

严毅梅译

好想你枣片

营养你的心

著名青年演员：杨紫