食之有道

在记忆中，我们总是习惯了每天都被她叫醒，吃着她准备的一日三餐。渐渐地我们长大了，背井离乡后，也会经常怀念妈妈的味道。

但你是否有想过或者已经发现，妈妈很多时候吃得也并不健康，她们的饮食也有很多误区和问题，而且这些问题也在慢慢影响她的健康。今天让我们一起来盘点下妈妈们常见的饮食问题，大家一起看看，你们是否也有同款妈妈。

这四个饮食误区 一定要提醒妈妈

误区一：做饭菜喜欢重口味

为了做出好吃的饭菜，妈妈们都喜欢多放点盐、油和糖，尤其是盐。而且，随着年龄增长，妈妈们的味觉开始退化，加的盐就更多了。盐吃多了对健康危害很多。大量研究发现，钠摄入过多会增加高血压、脑卒中等心脑血管疾病以及胃癌的发病风险。

2019年，一项覆盖195个国家和地区的饮食结构造成的死亡率和疾病负担的研究发现，中国因饮食问题引发的死亡中，排在第一位的就是因为钠摄入太高——也就是盐吃太多了。

《中国居民膳食指南(2016)》推荐每日摄入盐少于6克，但从最近几年的调查来看，我们每日摄入盐的平均量都在10克左右，远远超过了推荐量。

误区二：餐餐都是白米白面

主食是我们每餐必不可少的，因为妈妈们总是认为，吃饱了才有力气干活。但每天吃的都是白米白面，很少有全谷物和杂粮。

白米白面都是经过精制加工的，精制加工会使谷物丢失大量维生素、矿物质和膳食纤维等营养；食用后消化速度很快，非常不利于血糖和体重的控制，还会增加2型糖尿病、心血管疾病等慢性病的发病风险。

2021年，科学家对21个国家13万多名参与者的大米摄入量进行调查，结果发现，吃大米饭会增加糖尿病发生风险，每天摄入米饭量超过450克的人，糖尿病患病风险增加了20%，一个重要原因就是因为几乎都是吃白米饭。

误区三：担心三高不敢吃肉

很多人年纪大了就不敢吃肉，担心会“三高”，有些人不仅不吃肉，甚至蛋奶都去掉。

然而，如果长期不吃肉，很容易出现许多营养缺乏问题。

肉类中血红素铁含量丰富，是造血的原料，吸收率也高。如果总是不吃肉，又没有专门补铁，很容易导致最常见的贫血——缺铁性贫血。长期不吃肉还有可能让人缺乏维生素B_{12}，也会导致贫血等严重问题。因为维生素B_{12}只存在于动物性食物中，植物里没有。

肉类含有优质的蛋白质，长期不吃肉可能导致肌少症，因为肌少症的一个重要原因就是蛋白质摄入不足。若肌少症发展到一定程度，肌肉力量严重下降，跌倒、骨折、骨质疏松、骨关节炎等发生率都会随之大大增加，对中老年人尤其危险。

《中国老年人膳食指南》建议：老年人要常吃富含优质蛋白的动物性食物，尤其是红肉、鱼类等。

误区四：舍不得吃水果

因为水果比较贵，妈妈们经常舍不得吃，就算吃，也都是吃香蕉、苹果等便宜常见的水果，种类非常单一，这其实对健康非常不利。

水果富含膳食纤维、维生素、矿物质和多种植物活性物质。增加水果摄入可降低心血管病和食管癌、结直肠癌等多种癌症的发病风险。早在2002年，世界卫生组织WHO发布的《世界卫生报告》中就将水果摄入过少列为十大死亡高危因素之一。有研究表明，中国人慢性病导致的死亡率高的一个重要原因，也是水果吃得太少了。我国膳食指南推荐我们每天吃200克~350克的水果。

(《北京青年报》)

给妈妈的三个健康提示

平时，我们要记得提醒她们，要注意养成健康的饮食和生活习惯，可以从以下几个方面做起：

◆**适当运动** 每天至少半个小时轻运动。如慢跑40分钟、做瑜伽40分钟~60分钟，打太极拳40分钟~60分钟。如果可以，每天吃完饭后跟妈妈一起出去走走，既可以督促她，也能让自己多活动，在散步的过程中也可以跟妈妈多一些陪伴，多一些交流。

◆**定期体检** 每年带妈妈做一次体检，定期体检能够及时发现可能存在的问题，并及早采取一些干预措施或治疗。

◆**均衡饮食** 饮食方面要尽量按照中国居民膳食宝塔的推荐去做，均衡营养摄入。

每天要吃多样化的食物，主食、蔬菜、水果、肉蛋奶等，每种食物都要吃，每天吃的所有食物最好能有12种，每个星期能吃25种不同的食物。每天的主食中，至少要有一半是全谷物和杂豆。同时要注意多吃水果，最好是不同的水果换着吃。平时要多提醒妈妈们做菜少放盐，尽量买个盐勺，定量使用盐。最好做到每天不超过6克盐。如果觉得味道不好，可以用胡椒、柠檬等天然食材增味。

科普课堂

预防聋儿 认知先行

□运城市妇幼保健院 何红琴

有这样一个群体，他们有的刚刚出生就不幸耳聋，有的原本可以拥有幸福的童年，却只能活在无声的世界。

为了积极防治耳聋、提高出生人口素质，去年10月，运城市卫健委下发专项方案，在全市范围内启动新生儿耳聋基因筛查，重点依托运城市妇幼保健院，对运城市13个县(市、区)助产机构分娩的新生儿进行耳聋基因筛查。市妇幼保健院半年时间内顺利完成1016例新生儿耳聋基因检测，共查出耳聋基因携带者66例，受益儿童9例，其中遗传性耳聋患儿两例，药物性耳聋7例(俗称“一针聋”)。

市妇幼保健院专家对阳性携带者家庭进行了针对性的遗传指导，为药物敏感性耳聋高危新生儿家长发放了用药指导卡以防止“一针聋”，并为确诊的两例先天性耳聋患儿提供了及时、专业、持续的医学随访和诊治，取得了很好的效果，也得到了许多家长的赞誉。

为提高备孕家庭和孕妇对耳聋基因检测意义的知晓率和重视程度，医院不断提高自身耳聋基因检测和遗传咨询服务能力，加大宣传力度，让更多的新生儿接受耳聋基因检测，守护儿童健康。

小知识

1.健康夫妻为什么会生出耳聋的孩子？

孩子的基因一半来自父亲、一半来自母亲，如果孩子仅仅遗传了父亲或者母亲携带的耳聋基因，他/她一般不会耳聋；当孩子同时遗传了父母双方的耳聋基因，就会发生耳聋。统计数据显示，85%的耳聋患儿是由正常夫妻所生。

2.为什么有的宝宝会出现“一针聋”？

我国每年新增的聋儿中，有半数为药物性耳聋(俗称“一针聋”)，且基本都与抗生素有关。其根本原因是患儿遗传了药物敏感性耳聋基因。如果新生儿进行了基因检测，可以及时明确诊断并发放用药指导卡片，通过终身避免使用某些药物防止耳聋的发生。

3.哪些人需要做耳聋基因检测？

平均每20个人中，就有一个是耳聋基因携带者，尤其当父母双方携带有多个或相同耳聋基因时，孩子发生耳聋的几率将大大提高。专家建议：婚育夫妇在备孕或产前要进行耳聋基因筛查；所有新生儿要进行耳聋基因筛查。

4.新生儿耳聋基因检测怎么做？

新生儿出生后第3天，助产机构负责采集新生儿足跟血，并送至运城市妇幼保健院，由医院依托专业软硬件平台进行检测，在1个月内将筛查结果通知家长，并为筛查结果为阳性的新生儿提供遗传学及听力保健咨询；对需要进一步检查诊治的儿童，提供诊治建议、协调专家资源，并根据检测结果提供相应的咨询服务及医学干预。

地址：运城市河东东街3969号 / 邮政编码：044000 / 广告热线：(0359)2233411 / 广告经营许可证编号：1427014000001 /运城日报社印刷厂印刷(厂址：运城市老东街116号)