

這十條專屬於女性的營養常識要牢記



【新華網】今年的三八婦女節剛過，各位女性朋友都是怎麼度過的呢？我們都知道，女性在社會的各個方面是非常重要的存在，有很多事情非女人不可，近年來女性在不同領域的亮眼表現，不僅讓人們更加重視女性力量和女性權益，也讓女性自己更加關照自身的感受，其中就包括身心健康方面。

關愛女性健康、精準補充營養成為更多人的共識，因為與男性生理構造的不同，女性在營養方面有專屬於自己的知識，不同階段的女性，有着不同的健康問題，這些專屬於女性的營養健康知識，你都知道嗎？

1. 動物血更有助於女性補鐵

對於女性健康而言，生理期帶來的特殊性不可忽視，平時應該更注重補鐵，建議通過飲食來調節。在保證一日三餐中應有的瘦畜肉 40-75 克以外，補充動物血、肝臟都是不錯的選擇，建議在日常飲食中注意適量補充。如果是備孕婦女，建議每周補充一次，量無需太多，25-50 克就夠。

2. 女性過分防曬，可能導致缺鈣

美白、防曬、瘦瘦瘦，是女性躲不開的熱門話題。不過，凡事都得有個度、有方法，比如過分防曬也會帶來健康的問題——缺鈣。人體攝入鈣之後，如果想要被有效地吸收利用，就必須有維生素 D 幫助，而曬太陽是獲取維 D 的最重要途徑。如果盲目為了防曬而不曬太陽，那麼鈣的補充可能就是一個問題。建議即使夏天日照強烈，也盡量選擇在早上或者傍晚氣溫不那麼高的時候，留 20 分鐘給戶外活動，曬曬太陽。

3. 不吃主食的減肥方法不合適女性，最佳減肥速度應控制在每周兩斤

身材好縱然讓人羨慕，但不是祇要能瘦就對，更不是瘦得越快越好。那些不吃碳水、節食甚至

絕食的方法不能盲目嘗試，想要健康減肥，還是得營養均衡、控制進食量，管住嘴的同時增加運動量，讓機體處於能量負增長水平，才能保持健康的體態。需要注意的是，女性的減肥速度應控制在每周兩斤左右最佳。

4. 女性孕前體重不是越重越好

當女性步入婚姻，開啓人生另外一個階段的時候，如果有意願孕育寶寶，那麼在備孕的時候，女性應該先把自己的體重調整至適中狀態（BMI 為 18.5-23.9 kg/m²），過胖或過瘦對於孕期都是不利的。另外，BMI 的計算公式是用體重公斤數除以身高米數平方得出的數字。

5. 孕吐嚴重，需攝入適量碳水化合物保證腦組織對葡萄糖的需要

懷孕後，孕婦的營養健康狀況直接影響着母子雙方，因此，全家的中心任務就是怎麼給孕婦吃。在孕婦早孕反應較重的情况下，應早晨吃一些饅頭、面包幹、餅乾等幹性的食品，也就是一些碳水化合物，保證腦組織對葡萄糖的需要，預防酮癩酸中毒對胎兒的危害。應該盡量避免油炸及油膩食物和甜品，防止胃液逆流而刺激食管黏膜。另外，為減輕早孕反應還可適當補充維生素 B1、B2、B6 及 C 等。

6. 孕期孕婦對鐵的需求量明顯增加

孕婦缺鐵有可能會引發嚴重的後果，缺鐵容易引發先兆子癇、引發產褥感染和胎兒缺鐵性貧血等，因此，這個階段應着重加強鐵的補充。

7. 孕期最後三個月，鐵、碘和蛋白質都容易缺乏

到了孕末期，也就是最後三個月，孕婦對鐵的需求量增加之外，對碘和蛋白質等的需求量都會有所增加，因此，孕婦要有針對性地補充富含碘和蛋白質的食物。

8. “坐月子”期間需注意飲食清淡、細軟、易消化

“坐月子”是我國的傳統習慣，“月子”坐得好不好，對於嬰兒以及女性今後的健康狀況尤為關鍵。在這段時間裏，剛經歷過分娩的女性不僅要注意營養，而且還需注意飲食清淡、細軟、易消化，相對一般人群，哺乳期女性還應補充魚禽肉蛋奶及大豆等富含優質蛋白質和維生素 A 的食物，注意補鈣。

9. 乳母的乳汁分泌量與飲水量有關

哺乳期女性如果想要增加泌乳量，應該注意多喝水補充水分。一般來講，哺乳期女性推薦的飲水量為 2.1 升/天；如果按照一杯 200 毫升容量來計算，哺乳期女性應該每天喝够 10 杯水。

10. 更年期女性往往受到骨質疏鬆的困擾

更年期女性的骨質疏鬆會帶來安全隱患，容易導致骨質脆性增加，發生易于骨折的全身性骨代謝性疾病。需要注意的是，骨頭湯對預防骨質疏鬆沒有什麼益處，不如攝入牛奶和大豆制品。另外，曬太陽也是補鈣的必要手段。

作為“半邊天”的女性，在社會的各個方面都是非常重要的存在，也可以說，女性的偉大無可替代。近年來，我國發布了一系列重大方針政策，《國民營養計劃 2019-2030 年》將生命早期 1000 天營養健康行動列為六大行動之一，《健康中國行動（2019-2030 年）》將合理膳食行動、婦幼健康促進行動列入重大行動。

親愛的女性朋友們，不論你是學生黨，還是上班族，或是已經退休在家；不管你是單身，還是已經結婚步入家庭，甚至有了寶寶成為媽媽……不同身份、處在不同人生階段的女性們，在關心家人的同時，一定別忽視了自己，好的營養才有好的健康。文 / 張妍