

□本报记者 张帅
通讯员 陈丽芳

“酒神”宝妈喝多,宝宝“醉奶” 年底聚会,妈妈们能喝点小酒吗?

“酒神”忘了自己喝过酒

“葡萄美酒夜光杯”,亲友相聚,推杯换盏,相谈甚欢。春节在即,各单位的年会马上到了,家庭聚餐也是一场接着一场,对于平时忙于陪伴孩子,疏于娱乐活动的哺乳期妈妈们来说,这样的时刻太令人向往了。

“90后”米兰(化名)是一名哺乳期妈妈,曾经是“酒神”,自从怀孕后,就滴酒未沾。

不日,米兰参加所在公司年会,喝了点红酒。聚会结束回家后,她忘了自己喝过酒,很快给宝宝喂了奶。随后宝宝的反应把她的酒吓醒了!只见宝宝小脸通红、皮肤发烫、手脚乱动。一家人连忙把宝宝送往医院。

医生询问情况及诊断后说,宝宝“醉奶”了。



哺乳期妈妈能喝酒吗?

对于这一批“酒神”孕妈,宁德师范学院附属宁德市医院产科母乳指导讲师林晓星给出了明确答案:对于孕期饮酒,学术界的态度基本上是一致的,不推荐。但是对于哺乳期饮酒,会有不同的说法,大多数的专家认为哺乳期合理安排哺乳的时间,在适量范围内饮酒是可以的。

这其中的科学依据是:饮酒以后,血液和乳汁中酒精浓度会在1~1.5小时达到峰值,之后会逐渐下降。所以,如果要喝酒的话,可以在母乳喂养结束以后再喝。喝酒3小时后再次母乳喂养的话,血液和母乳中酒精的浓度基本上已经降低到一个比较低的范围了。

适量饮酒 不会影响母乳喂养

大多数的临床研究显示,如果喝酒不超过“标准量”,不会对母乳喂养产生不良影响。

“标准量”是多少?

葡萄酒:一个“标准量”的葡萄酒是125毫升(平均酒精浓度15%),也就是相当于一个正常大小葡萄酒杯容量的1/3。

一瓶葡萄酒通常

是750mL,可以倒出6杯“标准量”的葡萄酒。

啤酒:一个“标准量”的啤酒是354毫升(平均酒精浓度4.5%),相当于一小瓶瓶装啤酒,或者是1~2听标准罐装啤酒。

顺便辟个谣:啤酒不会帮助你下奶或增加奶量,没有必要为此专门去喝啤酒。

什么是醉奶?

酒精进入血液后随即进入乳汁,哺乳期妈妈如果酒后给宝宝喂奶,就相当于间接性让宝宝喝酒,宝宝就会“醉奶”。

幸好过了几分钟,宝宝自己吐奶,然后慢慢醒了过来。

米兰一脸的自责,更令她困惑的是,网上的一些科普文说,哺乳期的妈妈是可以喝酒的,尤其在省内的一些地区,还流行月子酒的风俗。

哺乳期饮酒注意事项

林晓星提醒,饮酒后母乳喂养时,要注意观察宝宝。

如果饮酒过度,乳汁中酒精浓度影响到宝宝,会有两种表

现:一是吃奶的量会比平时减少;二是宝宝会有些犯困,很容易入睡,但是睡眠持续时间会比平时要短一些。

一涮火锅就搂不住? 换个健康吃法

何以取暖?来顿热乎乎的火锅吧!

漫漫人生路,没有什么是一顿火锅解决不了的。如果有,那就两顿呗!

不过,在放飞自我前,建议大家先看看,怎样才是健康吃火锅。

开涮,千万要冷静

火锅十级学者们,熟练掌握“毛肚七上八下”“鸭肠上三下三”等独门秘诀,恨不得入口的食材越嫩越好。但从健康角度看,这样做的风险其实很大。

比如,毛肚、鸭肠等食物中会含有寄生虫和虫卵,也有一些致病的细菌埋伏其中。一般来说,寄生虫和虫卵在100℃的高温下,1分钟就可以被“杀死”,但这样却无法杀死细菌。而且,俗话说“七上八下”“上三下三”通常难以达到1分钟的时间。好饭不怕晚,为了保证食品安全和健康,建议大家还是适当多煮一会儿。

大快朵颐:谁先谁后?

吃火锅时,有先下蔬菜的,也有吃到最后才拿蔬菜“溜溜缝”的。其实,先下蔬菜更健康一些,因为蔬菜中含有丰富的膳食纤维,可以增加饱腹感。先吃菜再吃肉,不至于一下吃得太多。

每次吃肉在1两~2两就够了,可以选择上脑肉、鱼肉、虾肉等。如果你是动物内脏爱好者,可以点些黄喉、毛肚等,这些食材比起猪脑、腰子、肥肠等,要健康一些。

如果吃火锅时还想来碗热乎乎的汤,请在开涮前喝。涮后的汤,怕不是那么友好。

小料方面,海鲜蘸料或油醋汁相对热

量更低,钠离子摄入更少一些。在家吃火锅,最好一次消灭,不要反复加热。

健康吃火锅 六大知识点

1

火锅食材要新鲜,为保证祛除生鲜食材中残留的病原微生物和寄生虫,应充分煮熟后再食用。建议肉色无血丝,充分变成灰白色后再吃。

2

从锅中刚捞出的食物不要立刻放入嘴里,以免烫伤口腔和食道黏膜,造成口腔溃疡。

3

建议食用清汤锅,麻辣锅虽然美味,但对胃肠的刺激很大。而且,辛辣物吃得太多也容易“上火”。

4

涮锅顺序:先吃蔬菜、菌类、豆制品,然后选择肉类(推荐上脑、鱼肉、虾肉等脂肪热量较低的肉类)和淀粉类(主食)。如果不想吃主食,也可以选择薯类代替,如红薯、芋头、山药,既美味又营养。

5

吃完火锅,可以吃一点水果清火。水果可以清火降燥,正好中和火锅的“火气”。比如雪梨、苹果、柚子等。水果中还含有丰富的维生素C,可以起到抗氧化的作用。

6

吃完火锅后,如果感觉不太撑,那就喝点酸奶吧。

(北京市第六医院营养科营养师 王蕾)

利心脏

临床经验表明,坚持走路有利于慢性病的稳定与康复,它能提高心率,促进血液循环,强化心脏。尤其是对病情稳定的冠心病、心绞痛等患者,有利于建立侧支循环,促进血液的流通。

护关节

很多人担心走路伤关节,但有研究数据显示,在经常不运动、坚持走路、职业运动员三类人群中,走路损伤关节的比例非常小,只占到2.5%。

而且简短的步行,对骨关节有好处。不仅能加速关节液充盈,减少软骨之前的摩擦,缓解外界的冲击力,还能促进钙质的吸收,强化下肢肌肉,更好地保护关节。

增加肺活量

散步,特别是快走属于有氧运动,能增强肺活量,促进肺过滤空气,让人神清气爽。

减脂肪

在走路的过程中,股三头肌、股四头肌及腰腹等13块大肌肉都在动,可以消耗热量,帮助燃烧脂肪。

促进新陈代谢

久坐不动,身体的新陈代谢会变缓慢,各种病容易找上门来,比如糖尿病、心脏病等。而走路是一种有氧运动,一定强度的快走可以加速新陈代谢,加大热量消耗,还能帮助预防多种疾病。

减轻压力

心情不好,出去走一走。有时间可以去大山里走走,让身体、精神及心灵都被“清洗”一番。

走路和不走路的人,差别这么大