

## 1. 孕妇不能吃哪些食物？

关于孕妇不能吃的食物，网上传言有很多，如螃蟹，理由是“螃蟹是寒性的，易流产”。大连市中心医院营养科主任王兴国指出，临床上从未发现流产与吃任何正常食物有关。所以，在饮食上，孕妇没有特别的饮食禁忌。

推荐孕妇按照《中国居民膳食指南》中有关孕期饮食的建议吃，注意食物多样化，如谷类、蔬菜、水果、肉、蛋、奶、豆类、油脂等互相搭配，使之种类和数量基本合理，就能满足孕期的营养需要。需要提醒的是，孕妇不要暴饮暴食，酒、甜饮料、高度加工的零食要尽量少吃。

## 2. 吃什么水果减肥最快？

上海华东医院主任营养师陈霞飞指出，吃任何水果都达不到快速健康减肥的目的，但是水果吃对了，确实有利于控制体重。

首先，要选择膳食纤维高、热量低的水果，除了榴莲和香蕉等热量较高的水果外，苹果、橘子等大部分水果都可选择。水果的热量受很多因素的影响，并不是越甜的水果热量越高；其次，吃这些水果的时候，要适当减少主食和肉类等正餐食物的量。当然，也不能完全替代正餐，否则容易营养不良；最后，特别要提醒的是，就算是低能量的水果，每天吃的量也要控制在半斤以内，因为水果中的果糖吃进去而消耗不掉的话，照样让人长胖。



编者的话：一说到“吃”的话题，几乎人人都有这样那样的困惑。前不久，“百度知道”发布的一项数据调查显示，在该网络问答平台上，关于“吃”的问题多达 7700 万条，占全部问题的 1/3，最高的一条提问达到了近 34 万次。针对中国网友提问和回答最多的十大饮食困惑，相关权威专家为您详细解读。

# 关于吃的十大困惑

## 3. 贫血的人吃什么好？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红指出，除遗传因素、药物因素和其他病理因素外，多数女性贫血是由血液损失和营养不良造成的。出现缺铁性贫血，首先要明确原因，消除致病根源，比如失血、消化吸收不良、过度节食等；其次可吃些“补血”食品，如每天吃 1~2 种红色的动物内脏或红色的肉类，以补充蛋白质、铁和其他造血所需的 B 族维生素、锌等营养素；同时，每餐后要补充 100~300 毫克维生素 C，并食用足够的新鲜水果和蔬菜。大枣、桂圆、葡萄干等是铁的来源之一，可作为零食。

## 4. 拉肚子吃什么食物好？

范志红建议，腹泻时需要暂时禁食，让肠道得到充分休息。若能喝下液体，可从清淡的流食开始，比如浓稠的米汤、小米粥、去掉面疙瘩的咸味面汤等，以补充流失的水和钠。当肚子不太疼、腹泻次数减少时，可以吃些容易消化的食物，原则是“低脂肪、少渣流食或半流食”，也就是水分大、比较稀的食物，以淀粉为主，含少量蛋白质，这样不会刺激肠胃，也容易消化吸收。比如大米粥、山药莲子糊、藕粉等，可同时吃一点含蛋白质的食物，如蛋羹、暖到室温的酸奶等。此时不要吃用油煎、炒、炸过的食物，避免食用刺激性调味品，如辣椒、胡椒等。



## 5. 叶酸片什么时候吃？

王兴国介绍，孕妇缺乏叶酸可能导致胎儿畸形，如脊柱裂、无脑儿。因此，准备怀孕的女性或孕妇需补充叶酸。叶酸可以通过绿叶菜、猪肝等获取，但对于孕妇来说，补充合成叶酸（如叶酸片）很有必要。网上流传的提前 1 个月、3 个月、5 个月开始吃叶酸的说法都不太准确。补充叶酸最好从准备怀孕的时候，一直吃到确认怀孕（可能是 1 个月，也可能是 1 年或者更长），并继续吃到怀孕后 3 个月为止，剂量是每天 0.4~0.6 毫克。

## 6. 昨天还活着的螃蟹今天死了，还能吃吗？

“这种情况要看是哪的螃蟹了”，上海海洋大学食品学院水产品加工及贮藏工程系主任陈舜胜教授表示，如果是生海蟹，只要没有异味，并且确保上锅蒸透，就可以食用。这是因为海蟹生活的位置比较深，吃的食物相对比河蟹干净，带菌量少，不太容易腐败。并且海蟹的胃通常比较硬，即便因细菌的腐败作用产生毒素，也不容易扩散到蟹肉里。但如果是生河蟹，就要吃活的，并且现做现吃。因为河蟹带菌量多，死后容易变质，生成的毒素容易扩散到蟹肉里。

## 7. 经期虚弱吃什么好？

美国研究发现，女性在月经来临前的 13 天内，体内锌含量很低，导致黄体酮和内啡肽分泌不足，因此心情非常紧张焦虑，疼感也会增强。王兴国认为，中国人缺铁和锌比西方人更严重，这和吃海产品、瘦肉相对较少有关。此时，可适当吃一些含锌高的食物，如贝类、肉类、腰果、粗杂粮。王兴国特别提醒，情绪低沉时，不妨吃一点让自己感到舒服的食物，只要适量即可。

## 8. 为什么饭后人会显得很懒？

范志红指出，餐后的困倦，一方面可能是因为饮食内容有问题，另一方面可能是因为运动严重不足，血液循环不好。以下方法可以缓解，一是适当减少淀粉类主食的总量；二是不吃甜食，把精白细软的主食部分换成粗粮、豆类和薯类；三是在吃主食的时候配合大量蔬菜，特别是纤维含量偏高的绿叶菜和豆类蔬菜；最后，如果有条件的话，把一餐中的食物分成两次吃，减少正餐食量，两餐之间吃点加餐；另外，建议餐后一小时适当做点活动，如走路、做轻松的家务等。

## 9. 失恋后要吃什么缓解心情？

失恋时情绪低落，食欲也会受到影响。范志红认为，原因在于精神压力太大会抑制植物神经功能，影响消化吸收功能。因此，此时一定要吃容易消化的食物，尽量降低消化系统对能量的消耗。推荐几种“好心情”餐食：莲子百合糙米粥、胡萝卜冬笋炒豆腐干、焯拌芝麻菠菜虾仁碎等。值得注意的是，高度加工食物中的香精、色素等成分，可能会对情绪产生消极影响。此外，吃得过饱和吃得太油腻会增加压力；坚硬、冰冻的食物会给消化系统造成负担，越吃越累；甜食只能暂时让心情好转，但使体力和情绪下降，反而增强疲劳和沮丧感。

## 10. 水果是饭前吃还是饭后吃？

有人说水果饭前吃会刺激胃，因此必须饭后吃。范志红认为，胃健康的人无需顾虑饭后还是饭前吃水果的问题。需要控制体重、控制血压和血脂的人，饭前吃水果是有利的，因为这样可以减少正餐的摄入量，并且还能多摄入膳食纤维和钾元素，饭后吃水果，反而可能因额外摄入能量而发胖。瘦弱或营养不良的人，本来就食欲不振，如果饭前再吃很多水果，可能影响正餐食欲。需要提醒的是，吃水果并不是越多越好，多吃也可能会带来麻烦，当然也不等于少量吃会有问题。用餐时如果把水果当菜吃，数量不会太大，所以无需担心“过多”问题。

(生命)

