

智能设备,为孕期检查助力

文/图 本报记者 鞠圣娇

“来,回忆回忆你昨天都吃了什么?”“早晨吃了两根油条,一个茶叶蛋,上午喝了一瓶饮料……”7月19日,妊娠24周的周艳(化名)到聊城市中心医院进行糖耐量检查,但当天等着她的还有一项她从未听说过的检查——营养分析。

在护士亓姗姗指导下,周艳回忆了自己7月18日的饮食情况,包括吃了什么、每份大概吃了多少、食物是怎么进行烹饪的。为了获得更精准一些的数据,亓姗姗将她领到食物模型柜前,让她有个更直观的印象。

还未等亓姗姗收集完这些信息,周艳就发现自己前一天吃的蔬菜实在是太少了。“土豆含淀粉多,算谷薯类,那我这一天就晚上吃的一点儿白菜算蔬菜呀!”周艳恍然大悟。

随后,亓姗姗让她光脚站在营养分



护士在用营养分析仪对孕妇进行测量

析仪上,准备测量她的体脂率,并询问周艳的运动、睡眠和生活习惯。了解到周

艳是一名蛋糕师,站立时间较长时,亓姗姗嘱咐她要避免久坐久站。营养分析仪

打印出了周艳的分析报告,报告提醒她多吃蔬菜、瘦肉,多喝牛奶,尤其是要加强蔬菜的摄入量。

对于孕妇来说,想要实现“长胎不长肉”,需要在保证营养的情况下,控制热量摄入,而怎么吃、吃多少是孕妇每天都要面临的问题。为更好地开展孕妇营养教育,市中心医院引进了营养分析仪,该仪器能结合孕妇的运动、饮食、生活习惯等情况进行综合分析,给出营养方面的建议,让孕妇学会正确地吃,从而实现控制孕妇体重兼顾胎儿生长发育的目的。

除了营养分析仪,市中心医院还引进了人体智能检测设备,该设备可以测量使用者的血压、血氧、血糖,将每次测量的数据记入档案。该仪器还能通过各种量表来判断使用者的心理状态,还能进行中医体质辨识,给出各方面的建议,方便医师了解孕妇的情况,使孕期检查更便捷。

冰激凌、雪糕怎么选? 营养师教你看标签

本报记者 鞠圣娇

前不久,东莞一家企业生产的小布丁奶油味雪糕被国家市场监管总局曝光蛋白质含量不合格,这让网友很意外。“其实,很多人在购买冰激凌、雪糕等产品时,不会观察营养标签。”7月20日,东昌府区妇幼保健院围产医学科营养门诊医师杨倩倩说,大部分市民购买雪糕时更在乎价格、口味,对雪糕的成分几乎不关注,更不注意查看营养标签。

杨倩倩介绍,冰激凌、雪糕、冰棍是内涵不同的三种产品,三者的成分也是不一样的,冰激凌和雪糕主要是以水、乳和(或)乳制品、糖等为原料,雪糕中还含有油脂,冰棍主要以水、糖为原料。雪糕、冰激凌有着明确的国家标准,冰激凌中固形物需大于30%,非乳脂固体要大于6%,对于脂肪蛋白质的含量也是有明确要求的,任何一项要求没有达到,都不能称为冰激凌。三种产品的差异,也体现在配料表上。配料表一般会按配料用量高低依序列出食品原料、辅料、食品添加剂等的含量。很多冰棍的配料前几位

为水、白砂糖、糖浆等,而冰激凌、雪糕的配料前几位多为牛奶、奶粉、全脂奶粉、奶油、黄油、乳清粉等奶制品。

记者找到几款比较流行的雪糕、冰激凌、冰棍进行比较,其产品标签中的蛋白质含量,在每100g产品中有的能达到2.7g,有的仅为1.8g,有的则为0g。它们的价格也有明显的区别,冰激凌蛋白质含量高,因此价格相对较贵,冰棍不含蛋白质,价格最便宜,但有的雪糕蛋白质含量比冰激凌还要高。“100g纯牛奶的蛋白质含量约有3g左右,如果选到合适的冰激凌或雪糕,在清凉解暑的同时,摄入一些蛋白质也是很不错的。”杨倩倩说,要注意选择奶含量高、糖含量少的。

“在我们门诊上,有很多孕妇体重增长很快,我们分析发现,她们拿雪糕、冰激凌当零食。殊不知,雪糕、冰激凌热量很高,有的一小块热量就等于两三碗米饭了。”杨倩倩说,雪糕、冰激凌等冷饮为了良好的口感,会使用糖、果酱、植物油等,这些糖、油就会带来额外的热量。虽然大部分雪糕不会标注含糖量,但糖分

的高低可以通过营养标签中的碳水化合物来预估,以红豆、绿豆为主要原料的雪糕,碳水化合物会更高一些。一般来说,碳水化合物含量较低的,对身体更健康一些。

而且,口感越好的冷饮,脂肪含量一般也越高,吃多了就会让人发胖,需要控制热量或者糖尿病、高血脂、超重的人群应该少吃,而且幼儿也应该少吃,以免增加龋齿、肥胖风险。

杨倩倩提醒市民,要尽量避免购买含有代可可脂、植脂末、人造黄油的雪糕、冰激凌,避免摄入不健康的反式脂肪酸。如果发现冰激凌、雪糕已经出现形状改变,要考虑是否是融化后二次冰冻,有细菌超标的风险。



某款冷饮的营养成分表

项目	每100克	营养素参考值%
能量	1440千焦	17%
蛋白质	1.8克	3%
脂肪	27.7克	46%
碳水化合物	22.6克	8%
钠	70毫克	4%

拒绝精神内耗 拥抱精彩人生

心灵甘露

口述:聊城市心理健康
服务中心 李宪
采访整理:鞠圣娇

你听说过“精神内耗”这个词吗?

当朋友没及时回复你的微信消息,你会怀疑自己是不是说错话了;想做某件事,却犹豫不决、难以开始第一步;听到不好的评价,心里默默难受;做不好某件事,认为自己一无是处,心情糟糕……这些都是精神内耗。

精神内耗,又称心理内耗,是指人在自我控制时需要消耗心理资源,当资源不足时,人就会进入内耗的状态,这种状态长期存在,会让人感到心理上的疲

惫。精神内耗也就是我们常说的“容易胡思乱想”,在心理学上被称为“过虑”,指一个人很容易受到恐惧或担忧情绪的牵引,失控地研究那些负面想法或感受,又在过程中联想到其他负面事件,像是掉入了没有尽头的循环,翻来覆去地折磨自己,越陷越深。

为什么会出现精神内耗呢?我认为有以下几点原因。

第一,把自己看成一切的中心,高估他人对自己外表和行为的关注度,过于重视他人对自己的评价。有时,高内耗的人会因为他人的反应、无意间的眼神、不经意的一句话而默默纠结。太过在意别人的看法和评价,结果往往是在敏感和讨好中委屈自己。其实,我们真正需要关注的不是周围人的眼光,而是自己内心的感受。

第二,没有认清真实的自己。如果我们不喜欢不完美的自己,时刻怀疑他

人对自己的看法,就会导致自我与他人的边界模糊,将他人的看法视作自己的特点。实际上,我们应该对自己有客观的认识,努力提升自信,因为自信的人对自我的认识来自内心,而自卑的人以他人的评价作为自我认识。

第三,过多的负面幻想。高内耗的人总是在担心事情会向最坏的方向发展,他们习惯了“负面幻想”。负面幻想很容易让自己被焦虑和恐惧所淹没。真正强大的人,在困难来临时,不会将自己置身于颓废和悲观的情绪之中。我们要学会释放情绪,缓解压力,把精力放在应对困难上,而不是沉浸在难过的情绪体验中。

当我们发现自己正处在精神内耗时,该如何拯救自己?可以从以下几方面入手。

第一,时刻提醒自己,别人的注意力并不在你身上,不要害怕被别人讨厌,更不能因为他人对自己的不喜欢而消耗自己。

第二,停止自我攻击,接纳不完美的自己。如果我们对自己不满意、对自己挑三拣四,注定很难快乐。我们尽管普通,但都有自己的优点,也有喜欢我们的家人和朋友。接纳我们自己或许需要漫长的过程,但我们可以从简单的问题开始认识自己,我喜欢(不喜欢)做什么?我擅长(不擅长)做什么?当你能够做到合理地审视自己,自我与他人的边界就会逐渐清晰,我们也就开始了自我接纳。

第三,区分感受和事实,拒绝“情绪化推理”。仔细观察生活和现实,就会发现很多我们预想中的负面后果不会发生。我们应该努力抛弃过多的负面幻想,比如试试发现“每日三件好事”,每天寻找生活中的正能量。

生活可能充满荆棘,但也布满鲜花,当我们停止内耗,就会发现不一样的风景,拥抱不一样的人生。