

分娩吧！爸爸

——县妇幼保健孕妇学校举办母亲节特别活动

秉持“促进自然分娩，支持母乳喂养，呵护母婴健康”的理念，用心守护妇女儿童健康，5月11日上午，县妇幼保健院孕妇学校举办以“分娩吧！爸爸”为主题的母亲节特别活动，70个家庭150余人在这欢聚一堂，庆祝孕妈妈们的母亲节。

活动在舞蹈《一路生花》中拉开帷幕（如图）。感受生命的奇迹，每一次分娩都是独一无二的旅程。现场10多位准爸爸发起挑战，登台感受妈妈们分娩时的伟大。

体验过程中，准爸爸们有的眉头紧蹙，有的手握拳头，有的坐卧不安，宝妈们则在台下笑开了花。一位宝爸感慨地说：“此次活动，使我更深刻地体会到了妻子分娩时的不易，在接下来的日子里，我会更加耐心的陪伴妻子，给予她关心与鼓励，共同迎接宝宝的到来！争做一名合格的爸爸！”

科普情景剧《分娩减痛小妙招》、孕期分娩球操将此次活动推向了高潮。大家纷纷表示，原来

孕期还能这么嗨，孕妇学校举办的活动太有意义了，以后会多来参加孕妈课堂，学习更多孕期健康科普知识。

据悉，当天，该孕妇学校工作人员还为前来参与课程的准妈妈们送上了精美的礼物，为体验分娩活动的准爸爸们送上了奖品。（徐丹 文/图）



每天食用橄榄油或降低患痴呆症几率

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院营养学家和医学研究人员，通过分析两个独立健康数据库中近10万人的数据，发现那些每天至少食用7克橄榄油的人罹患痴呆症的几率更低。相关论文发表于最新一期《美国医学会杂志·开放网络》。

此前的研究表明，遵循地中海饮食对大多数人的健康有益。这种饮食推荐摄入豆类、蔬菜、坚果、鱼类、乳制品和橄榄油。为了解更多关于经常食用橄榄油可能对健康有益的信息，科学家分析了60000多名女性和31000多名男性患者的数据。这两个数据库都包含跟踪长达30年的历史信息，其中也涵盖有关死亡原因的数据。

在这两个数据库中列出的92383名患者中，有4751人死于痴呆症相关原因。在比较饮食信息时，研究人员发现，每天至少食用半茶匙橄榄油（约7克）的人，死于痴呆症相关疾病的可能性降低了28%。

研究小组还指出，数据库中很多每天食用橄榄油的人，都是用橄榄油代替烹饪和调味品中的黄油、蛋黄酱和其他植物油，因此他们很少食用蛋黄酱等影响痴呆症发病率的食物。

研究人员强调称，遵循地中海饮食，特别是坚持食用橄榄油，或可抑制其他因素引起的炎症，从而降低罹患痴呆症的几率。来源：人民网

立夏养生要护心 两款药膳送给您

立夏后，气温逐渐升高，人体新陈代谢逐渐旺盛，养心成为养生的重点。河南洛阳新里程医院（河科大七附院）中医科马云飞医生推荐了两款养心药膳。

莲子百合红枣汤

食材：莲子50克，百合干20克，红枣10颗，冰糖适量。做法：1.莲子提前一晚浸泡，百合干、红枣分别洗净，红枣去核。2.将莲子、百合干、红枣放入锅中，加入足量清水。3.大火煮沸后转小火，慢炖约40分钟，直至莲子、百合软烂。4.加入适量冰糖，搅拌至冰糖完全溶解，即可关火。功效：养心安神，润肺止咳。

苦瓜枸杞瘦肉汤

食材：苦瓜1个，枸杞15克，瘦肉200克，生姜3片，盐适量。做法：1.苦瓜洗净去籽切块，瘦肉洗净切片，枸杞洗净备用。2.将瘦肉、苦瓜、枸杞、生姜放入锅中，加入足量清水。3.大火煮沸后撇去浮沫，转小火慢炖约1小时。4.炖至肉质软烂，加入适量盐调味，即可关火。功效：清热解暑，养肝护心。

来源：洛阳晚报

健康教育宣传栏

今年5月12日至18日是全民营养周，主题为“奶豆添营养，少油更健康”。奶及奶制品对健康有显著益处，但很多人因一喝奶就腹胀、腹痛、腹泻而对奶类望而却步。专家提示，科学饮奶可改善乳糖不耐受症状，保证身体获得充足营养。

中国营养学会秘书长韩军花说，《中国居民膳食指南（2022）》推荐成人每日摄入300毫升及以上液态奶，而我国人均每日饮奶量不足30毫升，很多人从不喝奶，这一水平远低于欧美国家及日韩等亚洲国家。一项对8个城市人群的抽样调查显示，认为自己乳糖不耐受是我国居民乳制品摄入不足的重要影响因素。

“一喝奶就腹胀，不一定是乳糖不耐受。”韩军花说，对某些糖或添加剂过敏，胃肠道对凉的东西比较敏感或有疾病等，都可能引起腹胀腹泻。而乳糖吸收不良或乳糖不耐受，是由于小肠中缺乏乳糖酶，导致大量乳糖无法被消化吸收。

事实上，乳糖对健康有许多积极作用，如促进钙、锌等营养素吸收，增加骨矿物质含量，增加有益菌丰度促进肠道健康等。12日举行的第六届全国营养科普大会发布了《乳糖不耐受与科学饮奶专家共识》，提示人们不应因乳糖不耐受而盲目回避乳制品，并提供了改善乳糖不耐受的具体措施。

专家表示，乳糖不耐受人群可以选择低乳糖、无乳糖的乳制品，如无乳糖奶和酸奶、奶酪等；可以将乳制品与其他食物一起食用，如早餐先吃主食再喝奶，多次少量摄入，并适当将奶加热到40℃左右，不易引起胃肠不适；还可以从少量（如50毫升）开始，逐渐增加乳制品摄入量；适当补充乳糖酶、益生菌、益生元，也可缓解和改善乳糖不耐受症状。来源：新华网

专家提示科学饮奶可改善乳糖不耐受

贪吃“香浓”老得快

红烧肉、可乐鸡翅、曲奇、油炸花生……这些食物味道香浓，让很多人欲罢不能。然而，贪吃香浓食物不仅会带来发胖风险，还可能加速衰老。原因在于，它们“晚期糖基化终末产物”（AGEs）含量较高。

研究早已发现，AGEs能加速衰老，与糖尿病、慢性病、动脉粥样硬化、阿尔茨海默病、皮肤老化等的发生发展密切相关。人体中的AGEs有两个来源，一是来自体内的化学反应，二是从食物中摄入。食物中的AGEs是美拉德反应的终产物，而这个反应与“色香味”的形成有关。简单来说，含有碳水化合物和氨基酸的食物，在120℃以上的高温烹制下，很容易发生美拉德反应，使得食物颜色发黄发褐，同时释放出诱人的香气。红烧、烤、烙、炸等烹调方式，几乎都会发生美拉德反应，并且其反应速度随着温度升高、水分减少而加快。此外，在烤制肉类前，用含糖调料（如料酒、蚝油）腌制，或在表面涂蜂蜜、

饴糖等，也会促进美拉德反应，导致AGEs增加。要想降低体内AGEs含量，饮食上要做到以下两点。

第一，避免吃过多高温加工的食物。在新鲜、高水分含量的果蔬和鱼肉蛋奶中，AGEs的含量微乎其微，蒸煮食物中含量也很少。因为在大量水分、低温烹饪的条件下，美拉德反应的发生速度非常缓慢。“东方健康膳食模式”要求降低烹调温度，多用蒸、煮、炖，少用煎、炸、熏、烧、烤等，其目的之一就是降低AGEs的量。此外，吃烧烤、煎炸类食物，还会引入促炎物质甚至致癌物质。因此，建议少吃以下几类食物：油炸、烧烤类食物，比如油条、油饼、烤肉、烤鸭等；煎炸烤制的坚果，比如油炸花生、五香瓜子等；加工肉类，比如腊肉、咸鱼等；味道香浓的面点，比如烤成褐色的饼干、曲奇、酥点、馍等。

第二，保证蔬果杂粮的比例，适当食用天然香辛料。研究显示，使用柠檬汁、醋等酸味调味品，以及八角、大蒜



等香辛料，都有助减少烹调过程中产生的AGEs。此外，新鲜果蔬富含多酚类物质，有助抑制促衰老物质的形成。日常应多吃新鲜蔬果、全谷豆类，做到食物多样化，不但有利于减少AGEs的摄入，还能抑制内源性AGEs的形成。

最后要说明的是，任何物质都遵循“剂量决定毒性”的规则。含AGEs不等于有毒有害，因此不必完全戒掉香浓食物，控制好摄入量即可。来源：生命时报