

横栏膳食管理办法

产品名称	横栏膳食管理办法
公司名称	东莞市德膳源膳食管理服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞中堂镇107国道中堂大桥旁耀鸿大厦303A
联系电话	18664511081

产品详情

东莞膳食管理告诉你，准妈妈在选择孕产妇复合维生素制剂的时候，要细心留意含量和剂量，有些营养素无需补充，有些还不能过多。

一、碘——无需刻意补碘

碘广泛的存在于人们生活的环境中，碘摄入过量会导致甲状腺功能减退症和自身甲状腺炎的患病率显著增加。由于在我国的食用盐中已经强制加入碘，只要正常饮食，便能保证提供足够量的碘，无需额外补充。钙的剂量恰到好处。

二、钙——正常饮食无需补钙

东莞膳食管理提醒各位，准妈妈的合理平衡膳食，能够基本满足每日所需，通常无需对补钙过于紧张。准妈妈体内的钙库这时候也会给胎儿补充。在孕中期需钙1000mg，孕晚期需钙1200mg，每日饮牛奶两杯(400-500ml)基本可满足需求。有时，孕期出现的抽筋也并非完全由缺钙引起，劳累、兴奋、受凉或胎儿压迫，都可能导致抽筋。如果盲目补钙导致过量，会抑制铁、锌等的吸收，还会出现宝宝出生后没有囟门，或囟门闭合过早。

三、叶酸——并非越多越好(800微克)

叶酸是有效预防新生儿神经管畸形的水溶性维生素，在怀孕早期，叶酸缺乏会引起神经管畸形及其他的畸形和早产。叶酸在血红蛋白合成中也起着重要作用，缺乏会引起母亲巨红细胞性，但是叶酸并非补得越多越好。过量摄入叶酸导致某些进行性的、未知的神经损害的危险性增加。匈牙利遗传学家 Czeizel 采用孕产妇复合维生素，对5000多名育龄妇女进行了一项长达8年的双盲对照临床研究，证实孕妇对叶酸的日摄入量上限为1000微克，每天摄入800微克的叶酸对预防神经管畸形和其他出生缺陷非常有效。另一方面有研究证明，膳食管理办法，600微克的叶酸日补充量的预防效果较差。日补充叶酸800微克有效。

惠州蔬菜配送公司教你怎样看待的蔬菜安全系数

消费者平时自己买菜要仔细观看，其实消费者没有几个是真正懂蔬菜的，挑选也仅仅是看看菜有没有坏的，都是找好的拿，现在的蔬菜已经不能只看这些东西了，很多老人可以根据蔬菜的形状判断这个蔬菜好吃不好吃，但是现在的蔬菜都是速成的大棚蔬菜根本就不好吃，所以只要挑选好看，干净的就行了，可是现在的蔬菜有不少是打等化学品的，这种对人体十分不利，面对这种无形的威胁我们应该怎样注意呢？东莞配送蔬菜公司下面给大家介绍一下。

许多消费者认为，蔬菜叶子虫洞较多，表明没打过药，吃这种菜安全。东莞配送蔬菜公司提醒，其实这是靠不住的。蔬菜是否容易遭受虫害是由蔬菜的不同成分和气味的特异性决定的。有的蔬菜特别为害虫所青睐，出名的有青菜、大白菜、卷心菜、花菜等。不得不经常喷药防治，势必成为污染重的“多药蔬菜”。各种蔬菜施用化肥的量也不一样。氮肥（如尿素、硫酸铵等）的施用量过大，会造成蔬菜的盐污染比较严重。东莞配送蔬菜公司通过市场上蔬菜抽检后发现，盐含量由强到弱的排列是：根菜类、薯芋类、绿叶菜类、白菜类、葱蒜类、豆类、瓜类、茄果类、食用菌类。其规律是蔬菜的根、茎、叶的污染程度远远高于花、果、种子。这个规律可以指导我们正确消费蔬菜，尽可能多吃些瓜、果、豆和食用菌，如黄瓜、番茄、毛豆、香菇等。现在的环境十分不好，种菜肯定也会受到影响，所以无论是什么绿色蔬菜还是什么大棚蔬菜都会多多少少用一些化学品来促进生长，假如是自己种蔬菜就会发现，不打药的蔬菜又小又畸形，这样的蔬菜根本卖不出去，所以我们买菜只能是尽量避免吃含量大的蔬菜比如韭菜。多买含量小的蔬菜。

饭堂承包提醒喝豆浆的“七项注意”

- 1.并非人人皆宜。祖国医学认为：豆浆性平偏寒而滑利，平素胃寒，饮后有发闷、反胃、嗝气、吞酸的人，脾虚易腹泻、腹胀的人以及夜间尿频、亏的人，均不宜饮用豆浆。
- 2.不能与同饮。有些会破坏豆浆里的营养成分，如四环素、红等。
- 3.不能冲入鸡蛋。鸡蛋中的鸡蛋清会与豆浆里的胰蛋白酶结合，产生不易被人体吸收的物质。
- 4.忌过量饮豆浆。一次不宜饮过多，否则极易引起过食性蛋白质消化不良症，出现腹胀、腹泻等不适病症。
- 5.不要空腹饮。空腹饮豆浆，豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补益作用。饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品，可使豆浆蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液较充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收。
- 6.不要饮用未煮熟的豆浆。生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，未煮熟就饮用，会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。
- 7.忌用保温瓶贮存豆浆。在温度适宜的条件下，以豆浆作为养料，瓶内会大量繁殖，经过3~4个小时就能使豆浆酸败变质。

横栏膳食管理办法由东莞市德膳源膳食管理服务有限公司提供。横栏膳食管理办法是东莞市德膳源膳食管理服务有限公司今年新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：谭先生。