

二胎好运忽然降临,李女士作为37岁的大龄孕妇,办围产手册时,被扣上“高危”二字,怎样在孕期调养身体,成了众多二胎准妈妈关心的事。

备孕、怀孕需补充优质蛋白

女性要想怀孕,需要有充足的气血和肾气来养胎。如果准妈妈的蛋白质摄入不足,除了会影响胎儿的发育成长外,还会降低准妈妈的免疫力。

《随息居饮食谱》中记载海参:“滋阴补血、健阳润燥、调经、养胎、利产。”它含有身体免疫所需的多种营养物质,如大量蛋白质和微量元素,尤其是DHA、精氨酸等物质,是一种低脂、低糖、极低胆固醇的传统滋补佳品。

准备怀孕的女性若提前三个月就有计划地适量服用海参,使体内小环境“风调雨顺”,对于受孕更有帮助。

孕产妇吃海参 更要关注品质

近年来,随着海参价值知识的普及,它逐渐进入百姓餐桌,不论是生长发育期的青少年,还是体质虚弱的老年人,都渐渐成了它的“粉丝”。正常品质比较好的大连纯淡干海参,一斤大约在5000元以上,但是为什么还是有很多人可以买到2000元,甚至是1000元出头的海参呢?

这里面的门道太多,比如加糖、加盐,以“吊笼圈养参”冒充“深海底播放养参”等,都是很常见的造假手法。孕产妇吃海参时,要格外注意,不要因为贪价格便宜,危害了胎儿及自身健康。

一般来说,品质上乘的大连一级淡干海参,都经过了第三方机构的权威检验,购买时消费者可以要求商家出示,泡发后增重15倍左右。

准妈妈吃海参的注意事项

不论是正在备孕的准妈妈,还是已经怀孕生产的孕产妇,对饮食一定要格外的注意,虽说孕妇吃海参,一人吃两人补,但是在日常食用时,也要注意以下几点:①备孕时可适量补充,建议每日食用不超过1根海参;②怀孕初期(前三个月)最好不要食用海参;③怀孕中后期可以继续坚持食用,但不要过量,隔天半根,或者每周食用一至两次。而且在食用海参时最好有佐食一起食用,不要空腹食用,这样有助于肠胃吸收!

总的来说,妊娠期间,胎儿对蛋白质的要求量会明显增加,如果母亲的蛋白质摄入不足,会影响胎儿的生长发育。海参中的蛋白质十分丰富,还含有人体需要的18种氨基酸,以及大量的B叶酸、矿物质铁、丰富的DHA等有益物质,对正在孕育新生命的孕妇来说,适量补充,科学调补,至关重要。

活动链接:

润寿堂大连一级淡干海参

■大连无污染海域原产 ■深海底播放养
■国家一级淡干标准 ■浙江、大连双重质检。
【81~100头/斤】市场价18元/克,活动价9元/克。
【60~80头/斤】市场价25元/克,活动价10元/克。
★买50克淡干即送30克左右即食海参一根,多买多送,超实惠!(以上规格均100克起售,杭州市区可免费代发)

最后300盒清仓大促 东阿阿胶桃花姬 买1送1

过了冬季还能吃阿胶?很多人可能会说不。实际上,古籍记载阿胶特性的时候,都是“阿胶性平”,阿胶的灵魂是“养”,养血、养气,尤其是将传统医学“药食同源”同现代保健学结合起来,在沿用传统古方的基础上,添加了核桃、芝麻等原料制成的“阿胶糕”,作为现代女性喜爱的时尚小零食,一年四季都能食用。

俗话说:“一夏无病三分虚”,对于夏季血虚气虚的人来说,吃点性平和的阿胶糕,天然营养、口感香浓、不怕上火,依旧是清补上选!每天1-2片,轻松吃出好气色,长期坚持服用,还能有意料不到的收获。

钱报健康直购与东阿阿胶公司达成了媒体电商战略合作,采用“厂家直供”的销售模式,确保了价格优势,让浙江消费者都能吃上地道阿胶糕。本次,仅剩的最后300盒清仓大促,买1盒送1盒,低至190元/盒,需要的读者请尽早拨打电话0571-87696068咨询订购,数量有限,抢完即止!



东阿阿胶 桃花姬礼盒装
规格:300克/盒
商超价:328元/盒
清仓价:380元/盒
买1盒送1盒
低至190元/盒



特惠时间:5月26日—5月30日

销售地址:钱江晚报旗下健康直购读者体验中心
【城西店】杭州西湖区华星路8号3-5商铺(华星路与工专路交叉口);
【会员服务中】杭州东新路江南巷2号浙报公寓3-2号商铺;

海参和桃花姬订购电话:0571-87696068

【浙报店】杭州体育场路184号(浙江日报门口);
【城北店】杭州金华路锦昌文华1期84号(拱宸发行站旁);
【湖州店】湖州凤凰路675号(市工商局对面老娘舅旁边)。

文化广场
咨询电话:85311326

2017年5月26日 星期五

今日电影

新华影都

《抢红》13:30
《不期而遇》11:30 18:00
《美容针》11:10 17:20
《摔跤吧!爸爸》10:20 11:40 12:55 14:15 15:30 16:50 18:05 18:45 19:25 20:40 21:20 22:00
《银河护卫队2》11:20 13:55 15:20 16:30 19:00 19:55 21:30

《喜欢你》10:30 14:35 22:30
《异星觉醒》10:10 12:10 13:15 14:10 15:15 16:10 18:10 19:15 20:10 21:15 22:10
《当怪物来敲门》12:35 16:40
如有变动,以影院当天影讯为准
微信号:xhyd.
咨询电话:87049310 87212554

今日舞台

胜利影城
《加勒比海盗5:死无对证》

12:00 13:00 14:20 15:20 16:40
17:40 19:00 20:00
《摔跤吧!爸爸》12:40 15:10 17:40 20:10
票房:87080142

浙江胜利剧院

开心麻花爆笑舞台剧系列——
《我叫小白飞》
6月9\10日晚7:30
票价:100、200、280、380、580元
票务服务:大麦网 1010-3721

周末戏剧舞台杭州越剧艺术研究会

《名家名段精品折子戏》

演出时间:5月27日 19:15
票价:80元(售罄)60元(售罄)30元(凭戏迷卡七折)

杭州剧院

演出剧目:2017年豪华亲子舞台剧《超级飞侠—乐迪的秘密任务》
演出时间:2017年5月28日上午10:30、下午3:00、晚上7:00
演出票价:480、380、280、180、80元
演出人员:吴俊波、高智明等

演出剧目:经典之夜——歌剧唱段名家演唱会
演出时间:2017年6月16日 19:30

演出票价:300、200、100、50元
演出人员:沈韵、陈建慰、李慧敏等

演出剧目:澳大利亚“非凡管乐五重奏”音乐会
演出时间:2017年6月22日 19:30
演出票价:300、200、100、50元
演出团队:非凡管乐五重奏组合

演出剧目:许鞍华*张爱玲*王安忆*焦媛舞台力作《金锁记》
演出时间:2017年7月2日 19:30
演出票价:580、480、380、280、180元
演出团队:焦媛实验剧团

演出剧目:捷克三杰专场《小提琴与

钢琴二重奏音乐会

演出时间:2017年9月7日 19:30
演出票价:300、200、100、50元
演出人员:捷克小提琴家 Pavel Burdvch、斯洛伐克钢琴家 Zuzana Ber'esova

演出剧目:德国汉堡双钢琴音乐会
演出时间:2017年9月13日 19:30
演出票价:300、200、100、50元
演出人员:尤利娅·波奇科夫斯卡娅、玛丽娅·杨科娃

●演出信息如有变动,请以各影院、剧院当天现场公告为准。

福彩15选5
第2017138期 投注总额:598968元
中奖号码(无需排序)
01 02 03 13 14

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	67	3085元/注
二等奖	中任意4个号	4444	10元/注

奖池累计111.6909万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。
2017年5月25日

福彩3D
第2017138期
中奖号码 1 8 1
销售总额:41452834元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	605	1040元
组选3	492	346元
组选6	0	173元

新投注方式中奖额为:2287元
浙江销售2687590元,返奖额801719元。
本信息若有误以公证数据为准。 2017年5月25日

福彩双色球
第2017060期 全国销量:320553910元
浙江销量:25715872元

中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)
05 10 13 24 26 31 04

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●★	4注	9226054元/注
二等奖	●●●●●	113注	186993元/注
三等奖	●●●●●★	1178注	3000元/注
四等奖	●●●●/★	64781注	200元/注
五等奖	●●●●/●●★	1188625注	10元/注
六等奖	●●●★/●●★	8834776注	5元/注

本期我省中1注一等奖(温州),6注二等奖(温州3注,金华、宁波、衢州各1注)。
奖池累计6.1301亿元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。 2017年5月25日

中国体育彩票足球6场半全场胜负第17077期开奖公告
开奖日期:2017年5月25日
本期全国销售金额:28,548元

主队	恒大	恒大	泰达	泰达	泰达	上海	上海	阿贾克斯	阿贾克斯
客队	鹿岛	鹿岛	川崎	川崎	莱茵	莱茵	苏宁	苏宁	曼联

结果 1 3 3 0 1 1 3 3 3 3 0 0

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	...	0.00元
合计	0注	...	0.00元

18,270.72元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年7月24日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票足球4场进球第17077期开奖公告
开奖日期:2017年5月25日
本期全国销售金额:549,122元

主队	恒大	鹿岛	济州	浦和	上海	苏宁	阿贾克斯	曼联
----	----	----	----	----	----	----	------	----

结果 1 0 2 0 2 1 0 2

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	14注	25,102.00元	351,428.00元
合计	14注	...	351,428.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年7月24日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票浙江省20选5第17138期开奖公告
开奖日期:2017年5月25日
本期销售金额:178,612元
本期开奖号码:02 07 08 11 14
本期出球顺序:07 08 14 02 11

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	11注	2,334元
二等奖	543注	50元
三等奖	6,937注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年7月24日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列3第17138期开奖公告
开奖日期:2017年5月25日
本期浙江销售金额:1,287,518元
本期开奖号码:0 2 0

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	176注	1,040元	183,040元
组选3	379注	346元	131,134元
组选6	0注	173元	0元
合计	555注	...	314,174元

3,019,838.44元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年7月24日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列5第17138期开奖公告
开奖日期:2017年5月25日
本期全国销售金额:9,086,908元
本期开奖号码:0 2 0 6 2

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	4注	100,000元	400,000元
合计	4注	...	400,000元

276,165,072.36元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年7月24日,逾期作弃奖处理。

钱江晚报·活动
低碳生活 需要您的行动

只需购买的钱报或钱报APP,即可参与。
活动时间:2017年5月26日至2017年7月24日。