

健康热搜榜

孕期饮食或影响胎儿容貌#

#孕期饮食或影响胎儿容貌#

阅读量4109.1万 讨论量2154 详情>

本报记者 何丽娜 蒋升 通讯员 刘琪

孕期饮食可能会影响宝宝颜值?

对,是真的。

近日一项研究表明,怀孕母鼠饮食中的蛋白质含量或会影响后代的面部特征,这些发现为环境因素(如孕期营养)如何影响生长中的胎儿带来新见解,相关话题也迅速登上热搜。

看到这,一些家长反而充满疑惑:毕竟众所周知,孩子的容貌与父母的基因息息相关,好奇之点在于,基因明明在受精卵形成时就已尘埃落定,为何还有后天影响之说?

“这个说法其实是有道理的,除容貌外,孕期营养还会影响胎儿的整体健康。”杭州市第一人民医院产科医生、二级公共营养师魏璞解释,但这不能简单理解成孕期吃得好,宝宝就能长得好看。



视觉中国供图

孕期营养会影响宝宝颜值? 多吃葡萄孩子眼睛大?

怀孕时吃得对 还真能促进优秀基因表达

明明是同性双胞胎 咋长得不一样

在深刻剖析这个问题前,要提到著名的“DOHaD理论”——即“健康与疾病的发育起源”,是一个近年来国内外专家通过大量流行病学研究后提出的关于人类疾病起源的新医学概念。

这项当前医学界的前沿理论认为,除成人期的生活方式和基因遗传之外,生命早期的环境因素包括营养也会影响某些成人非传染性疾病发生的风险,同时也强调了孕期子宫内环境对胎儿健康、出生后长期健康甚至多代健康的影响。

魏璞医生介绍,在不同环境条件下,一个基因型能产生许多不同的生理和形态学状态,这种现象被称为发育可塑性。

通俗点理解,孕期营养会影响子宫内环境,这些细微的环境变化,会调控孩子的基因表达。

“同样是某种基因,在营养充足时可能表达80%,而营养不足时可能只表达30%。”魏璞医生说,这在日常生活中并不少见,就像同性双胞胎会存在颜值或性格差异,也同样能解释,为啥父母颜值都很高,生出孩子的外貌却不尽如人意?除去后天整形原因,就可能和孕期营养有关。

为生个龙宝宝,今年可谓无数小夫妻“火力全开”,这可不是段子。

截至目前,杭州市第一人民医院产科的分娩数量较往年有明显提升,孕妈咨询最多的,是营养问题。

孕期多吃水果孩子皮肤好? 孕妈多吃葡萄,生出来的孩子眼睛大? ……面对网络上各种各样的育儿说法,许多初为人母的孕妈也会在产检时特意找医生解答。

结合上述提到的发育可塑性,我们就能知道,宝宝的基因是以遗传基因为主,而孕妈能做的,是努力提高优秀基因的表达程度,并非改变固有基因。

所以,要是父母都是小眼睛,就不要反复纠结能不能生出大眼宝宝这个问题啦。

孕期可多吃这些食物 促进优秀基因表达

要促进优秀基因表达,日常生活中该吃些啥?

其实,《国民营养计划(2017年~2030年)》已明确强调“生命早期1000天营养健康行动”的重要性,从受孕着床的那一天到2岁时能够正常进食天然食物之间所打下的健康基础,是可以受用一生的。

包括建议女性在怀孕前,要将体重控制在正常范围,同时合理控制孕期的体重增长;孕期选用加碘盐,及时补充叶酸及维生素D;孕中晚期要保证奶、鱼、蛋、禽和瘦肉等优质蛋白的摄入等。

当然,说到营养足,并非是让孕妈光对某种食物嘎嘎开炫,量多并不代表质优。

“每周尽可能保证三十种以上的食物摄入,也可以在主食中加入全谷物和薯类食物。”魏璞医生表示,在精细主食中适当加入玉米、南瓜、燕麦、糙米等食物,有利于孕期整体健康。

魏璞医生特别提醒,孕期要特别重视补铁。

这是因为宝宝出生后,至少要经历六个月的母乳喂养,但母乳是贫铁食物,此时孩子的铁元素摄入完全依赖于胎儿时期的宫内铁储备。孕期多补铁,并不只是为了改善妈妈贫血及为分娩出血做好准备,也是为宝宝健康夯实基础,否则可能导致生长发育迟缓。

说完颜值,就要再讲讲另一个关注度很高的肤色话题。

曾有宝妈称,自己和老公肤色都很白,可生出来的女儿随着年纪增大,人却越来越黑,这和孕期大量喝可乐有关吗?

“不推荐孕妈喝可乐,在于碳酸饮料中的糖含量很高,可能会影响孕妈的血糖水平及宝宝的出生体重,但不会影响孩子的肤色深浅。”魏璞医生分析,这可能与带娃户外运动时未做好防晒工作有关,孩子的皮肤屏障相对脆弱,更容易产生色素沉着。

也就是说,这事可乐不背锅。

射频美容仪跳水式降价清仓#

#射频美容仪跳水式降价清仓#

阅读量1.5万 讨论量500 详情>

从价格大跳水到一夜齐下架 家用射频美容仪 究竟是不是智商税

整形专家认为:

强监管将有利于整个行业的健康发展

本报讯 曾经风靡护肤界的家用射频美容仪,突然齐刷刷地全都下架了?

随着国家药品监督管理局发布的医疗器械新规落地,2024年4月1日起,射频治疗仪、射频皮肤治疗仪类产品未依法取得医疗器械注册证不得生产、进口和销售。射频类美容仪被纳入第三类医疗器械管理,家用射频美容仪正式进入强监管时代。

而就在新规实行前夕,市面上的射频美容仪产品经历了一波史诗级降价,#射频美容仪跳水式降价清仓#话题登上微博热搜,引发一众网友讨论。

射频美容仪产品究竟是不是智商税?家用和医用仪器有何区别?浙江大学医学院附属邵逸夫医院整形外科主任谈伟强教授介绍,从技术上来看,射频美容仪工作的原理基于射频能量的使用,这种能量以电磁波的形式传递。射频美容仪发出的射频波穿透皮肤时,会引起水分子的振动,这种振动产生热能,导致皮肤深层的温度升高。而皮肤深层加热时,促使胶原蛋白纤维收缩,因此短期内可以看到皮肤紧致效果;长期来看,热能还激发新的胶原蛋白和弹性蛋白的产生,进一步改善皮肤结构和紧致度;温度的升高还可以改善血液循环,加速新陈代谢,有助于促进皮肤健康。

“但回归现实操作层面,能否发挥治疗效果,则和仪器本身的性能、参数设置,以及操作的频次、手法、强度等多重因素相关。”谈伟强解释道,“家用射频美容仪往往采用两极或多级射频,能量作用的深度不够,很难达到紧肤的作用层次,与一些单极射频、作用深度可达筋膜层、大功率的医用设备相比,功效自然会大打折扣。此外,不同的人使用效果也各不相同,比如在正规医疗机构接受射频治疗时,医生会随求美者的耐受程度和皮肤状态,个性化地调节医用射频仪器的参数和作用层次,一些部位还要特定加强。而普通消费者往往缺乏专业知识,难以掌握正确的方法,如果仅仅是拿家用美容仪在脸上划几下,就期待能紧致皮肤,‘逆龄’生长,那就是天方夜谭了。”

如此一来,新规实施前花真金白银“剁手”的家用射频美容仪,难道只能放在角落吃灰了吗?谈伟强笑称,自己也曾购置过类似产品送给夫人作为补充使用。对于家用射频美容仪,不要过于神话它的功效,也无需全盘否定。比如在医院射频紧肤治疗期间,合理使用家用类产品,也可以起到一定维持效果。

“此前市面上的家用射频美容仪种类繁多,质量也参差不齐,国家出台新规,加强

射频美容仪产品的监管,会对

行业产生一定影响,但从

长远来看,有助于产品

质量的提高。有了国

家的这层把关,往后

求美者在选择产品时

也能更加放心,有利

于射频行业和整个医

美行业的健康发展。”谈

伟强说道。

本报记者 隋雪

