

懷孕後期的飲食

宋申著



該多吃含蛋白質質量多的東西
如牛奶、蛋類、瘦肉和黃豆等

一個懷孕的婦女，她所吃的食物，要比平常多很多，尤其是在懷孕的後期，因為胎兒在這個時期，發育得特別快，各種營養的需要也因而增加，為了適應胎兒發育的需要，孕婦應該特別注意自己的飲食。

胎兒。不但可以作為造肌肉器官和兒在母各組織的原料，並且可以供給親體內製造血液用。

胎兒除了肌肉的生長以外，四個月，骨骼牙齒也都在生長，供給製造骨頭和牙齒的原料，是鈣質和磷質，這兩種營養素多含在牛奶、紅糖、黃豆、豬肝、牛

織生長得特別快，為了適應胎兒的需要，就要多吃魚肝油，才可以得到一種營養素叫作維他命丁，這種維他命丁，可以幫助鈣質和磷質來製造骨頭和牙齒，沒有維他命丁，無論再吃多少鈣質和磷質都是沒有用處的。

胎兒還需要製造血液，除了需要蛋白質以外，還需要鐵質，尤其是在孕期的後兩個月，胎兒要從母親身體裡吸取大量的鐵質，一則用來造血，二則儲藏在肝臟裡面，供給他出

生後六個月應用，所以在這個時期，母親的飲食中，如沒有

足夠的鐵質供給時，生產以後，嬰兒和母親都會得貧血病，所以在懷孕後期，要多吃豬肝、牛肝、豬心、牛心、黃豆、瘦肉、蛋黃和綠色葉類蔬菜如芥菜、菠菜和小白菜等。

維他命的需要，也比平時增多，供給維他命的食物有牛奶、蛋黃、瘦肉、蔬菜和水

莫。富於碳水化合物化合物的食物像

米、麵、玉蜀黍、洋芋、糖和富於脂肪的食物像肥肉、花生油、黃豆油等也要比平時多，但所加的量不可過多，因為這些食物吃得過量時，胎兒長得太胖，生產時會發生危險。孕婦平均每月體重的增加不可超過兩磅，如果超過兩磅時，這兩大類的食物就應加以限制。

效極大。

小常識

△如在赴宴前吃一枚生鷄蛋，有預防酒後嘔吐的功效。

△當你在野外遊玩時，如不慎被蜂或其他毒蟲刺傷，可即刻在傷口塗些阿摩尼亞溶液；這樣便可立刻忘記痛苦，功效極大。

怎樣保護鍋子

蘇雨

除掉鐵鍋以外，鋁質的鍋子是本省最普遍的



現在一般家庭用來烹調食物的器具，不外是鐵的和鋁的。這些器具，假使都能好好保護的話

用具了。它質輕，耐用，不生鏽，傳熱快，燃料節省，而且價格便宜；所以為很多主婦所樂用。一些勤快的主婦們，往往喜歡用爐灰把鍋擦得雪亮，晶瑩可愛。可是這樣一來，鍋子表面的一層薄薄而有保護作用，使鍋子不致生鏽的「氧化鋁」，便被擦去，於是鍋子就不耐用了。尤其是鍋底，更不宜用粗劣的擦劑如煤渣等來擦，只要用很細的草灰炭灰，或細的泥土，輕輕擦拭就行了。

，可以使用得很長久。一般農村爐灶上用的，大多是鐵鍋。生鐵鑄成的雖然很好使用，但是質地比較鬆脆，稍為輕微的撞擊，就會破碎，所以必須仔細地保護。至於熟鐵打成的鍋，質地較為堅韌，不易破裂。但使用時如常將鍋底燒得很紅，就容易引起鍋底穿孔或變形。

保護鐵鍋的方法，是在每次使用以後，立刻注入熱水，將鍋中油脂洗盡，然後掛起；否則鍋中會生鏽，而且容易招引螞蟻。鍋子使用久了，鍋底會積有很厚的烟灰，烟灰厚了，柴草比較浪費，所以每隔十餘日就要剷除一次。

過酸或鹼性過重的食物，不宜用鋁鍋煮，太鹹的食物最好不要放在鋁鍋中煮得時間太長。鍋子洗淨後，不要將水貯放於鍋中，因水中含有多種礦物質，時間久了，沉澱於鍋底，易發生腐蝕作用。假使你仔細的注意一下，就可以發現，鍋中如有很少的積水，會使鍋底發生一個個白色小點，這就是水侵蝕的結果；所以在不用時，最好洗淨抹乾，倒放在木架上。