

复合花粉应用于孕产妇群体具有重要作用

陆春宇

上海时艺生物科技有限公司

摘要：孕妇是一个特殊群体，怀孕期间，孕妇自身所需各种成分，宝宝健康发育所需营养，主要来源于妈妈的饮食，而非孕妇的身体本身。现有饮食习惯，孕妇要摄取全面均衡营养，保证胎儿健康发育，理论上每天需要吃到 35-40 种不同食物，一般人很难做到。怀孕期间，会遇到因生理机能改变而造成的困惑，孕吐、孕期便秘、孕期糖尿病、孕期营养平衡补给及饮食习惯改变而造成的肥胖等等。花粉，营养全面、成分搭配合理，调补结合，尤其再复配一些胎儿发育和孕妇因生理改变必须的一些特殊食品原料，对备孕、孕期、孕后的女性群体有着不可或缺的重要作用。

关键词：复合花粉 孕产妇 作用

随着二胎三胎政策的放开和实施，生育率大大提升，但不管是初孕还是二胎三胎，怀孕期间孕妇的生理机能发生很大的改变，尤其是高龄产妇表现尤甚。经临床调查发现，妇女孕期及产后或多或少面临几大困惑：发生于孕早期的妊娠反应、孕中后期的便秘、孕期血糖升高（孕期糖尿病）、胎儿的健康发育、孕期及产后体重控制、产后机体机能的康复。

怀孕期间，孕妇摄入的食物不仅要为自己的身体提供所需要的各种成分，而且还要为宝宝的健康发育提供营养。宝宝在子宫里时，其营养主要来源于妈妈的饮食，而非孕妇身体本身。

现有饮食习惯，孕妇要摄取全面均衡营养，保证胎儿健康发育，理论上每天需要吃到 35-40 种不同食物，一般人很难做到。一是因地域特点，有些物质难于摄取得到，如硒元素，除四川资阳、陕西安康、江西宜春、江苏苏北等极少数富硒地区外，全国 70% 以上地区是缺硒地区。二是人体生命活动过程需要均衡的营养，摄取到足够的物质，但不一定是人体需要的均衡状态。

怀孕期间，尤其是孕早期，孕妇体内绒毛膜促性腺激素（HCG）增多，胃酸分泌减少及胃排空时间延长，导致头晕乏力、食欲不振、喜酸厌油、恶心晨吐等一系列反应，若妊娠剧吐还易造成营养缺乏。孕吐虽然不是所有孕妇都会经历，但却是个让很多孕妇都头疼的问题。一旦发生孕吐，孕妇往往寝食难安，尤其是吃不了东西或胃口改变，导致营养缺乏，营养缺乏导致孕期贫血、孕期高血压、影响妊娠结局、导致胎儿畸形、导致胎儿智力发育迟缓等诸多不良影响。

怀孕期间，孕妇便秘主要跟饮食过于精细、忽视粗粮及蔬菜纤维的摄入量、运动量过少有关。不少女性怀孕后，活动量大大减少，整天坐着或躺着，使得胃肠蠕动能力减弱，加重了腹胀和便秘的发生。有些妇女怀孕初期就开始便秘，经常 3-4 天才排一次便；到孕晚期则更为严重，子宫膨胀压迫肠道，甚至 1-2 周都不排便。

怀孕期间，孕期糖尿病与一般糖尿病的发病不同，这是一种在孕期发生的血糖升高现象。在所有血糖偏高的孕妇中，只有两成左右是本身就患有糖尿病的（即怀孕前就患有糖

尿病)。绝大多数情况下,妊娠期糖尿病在分娩后会自然治愈,但是等到步入中老年后,这类孕妇患 2 型糖尿病的机率会变大。一般来说,孕期两次测出空腹晨尿血糖呈阳性的妇女患病的可能性极大。

怀孕期间、或产后肥胖的主要原因,和正常人肥胖的原因一致,不是缺乏营养,而是营养的不均衡造成的代谢异常。有的准妈妈在怀孕开始,“一人吃、两人补”是准妈妈最常陷入的迷思,深怕腹中宝宝营养不足、发育不良,因此拼命吃,肆无忌惮的摄取许多营养食品,也因此经常忽略体重的直线上升,吃的结果,往往造成孕期体重增加过多,不仅准妈妈体态严重变形走样,对胎儿来说也是不利的。而有的准妈妈则担心产后的身材恢复问题,因此在孕期间斤斤计较,甚至还节食,但不论过胖或过瘦的准妈妈,对于宝宝与自己都会造成不少危险。而过瘦的准妈妈,则有可能因营养摄取不均衡或不足,严重影响肚中胎儿发育,因此产下的宝宝体格较瘦弱,或造成部分免疫系统缺乏不全等等。

花粉是国际上公认的“当代营养之冠”、“人类历史上最后一个被发现的完美物品”,具有“完全营养品”、“浓缩营养素”、“微型营养库”之美誉。

花粉是公认的 21 世纪有前景的营养食物资源。

现代医学对花粉的深入研究和大量临床证实,花粉不仅对当今人类面对的各种慢性病、疑难病和亚健康状况,具有不可替代的作用,对人类生命的繁衍也具有不可或缺的重要作用。

花粉营养成分全面——花粉含有 12 大类 424 种成分,远远超出了人体生命活动过程所需营养素的全部,数量之全,自然界中仅其所有,极为罕见。

花粉成分搭配合理,不会因饮食习惯、生活地域差异造成摄取营养素的不均衡——花粉各营养成分之间搭配极为合理,和人体内各成分之间的比例极其相似。基本按人体生命法则配布,在自然界亦极其罕见。

花粉成分高度浓缩——研究表明,花粉富含的蛋白质和游离氨基酸,含量高过牛奶、牛肉、鸡蛋的 7 倍以上。维生素 A 的原型胡萝卜素含量高过胡萝卜的 30 倍。矿物质铁的含量高过菠菜的 20 倍;维生素 C 的含量高于新鲜水果和蔬菜,被称为天然维生素之王。特别是 B 族维生素的含量极为丰富,比蜂蜜高百倍。

花粉便于吸收利用——花粉中的营养成分在性质上均属于“活性”物质,处于人体的可吸收状态,极易被人体吸收和利用。

对花粉进行配方复合,或添加一些适合孕妇使用的特殊食品原料(如乳清蛋白粉、魔芋胶、果蔬粉等),作用将更加突出,叠加增效。

所以复合花粉有益于解决怀孕期间困扰妇女的几大问题:

1、有益于减轻孕期反应。花粉含有人体需要的全部维生素、矿物质及各种营养成分,有益于减轻孕期反应。国内李忠普等人曾做过花粉对孕吐的研究和统计,证实有明确效果。

2、有益于维持正常的肠道功能、改善孕期便秘。花粉含有的大量的膳食纤维和各种物质,如果再添加规定食用量的魔芋胶,膳食纤维含量可以达到营养素参考值(NRV%)的 50%左右,有效刺激肠蠕动和肠液分泌,有益于预防改善孕期深受困扰的便秘。国内王开发教授和周建群教授等曾做过花粉治疗便秘的实验研究和临床研究,证实有效率高,安全可靠。

3、有益于孕期血糖的调节和控制

国内外研究表明,花粉能有效调节和控制血糖,实验证实花粉可以提高老年鼠的耐糖量,具有调节小鼠糖代谢的作用。免疫反应性胰岛素的实验,证明花粉可以提升胰岛素的

含量。宋心仿等曾对 40 例糖尿病患者做过对比实验研究,花粉组有效率达 75%。北京卫戍区医院用花粉治疗 30 例糖尿病患者,通过自身对比,有效率达 96.7%。

魔芋含有可溶性膳食纤维,这种纤维对抑制餐后血糖升高很有效,因而魔芋精粉及其制品都是糖尿病患者的理想降糖食品。应用后可减轻胰岛负担。

4、有益于孕妇的营养保障和胎儿的健康生长发育

怀孕期间,孕妇自身所需各种成分,宝宝健康发育所需营养,主要来源于妈妈的饮食,而非孕妇的身体本身。

花粉含有 400 多种成分,成分搭配合理,便于吸收利用。其主要成分是蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素、活性酶、黄酮类化合物、脂类、核酸、芸苔素、植酸等。其中氨基酸含量及比例,最接近联合国粮农组织(FAO)推荐的氨基酸模式、花粉中的不饱和脂肪酸有多种是人体不能合成的必需脂肪酸,这在天然食品中极其少见。如果再添加乳清蛋白粉等优质蛋白质,蛋白质含量可以达到营养素参考值(NRV%)的 30%左右。

食用花粉不会造成孕妇营养素的缺乏,作为正常饮食的第二餐,花粉也能保证孕妇营养素的平衡,补充一些日常饮食摄取不到的营养元素。

5、有益于孕期及孕后的体重管理

花粉含有大量膳食纤维,且热量及低,有利于预防改善孕妇强烈的食欲造成的体重异常。

魔芋粉含有葡甘聚糖,是一种可溶性膳食纤维,具有很强的吸水性,吸水后体积可膨胀 100-150 倍,极具饱腹感,食后易被消化吸收。

由于魔芋葡甘聚糖单糖的键合方式和纤维素相似,在小肠中并不能降解为单糖吸收,所以适用于糖尿病人等不能摄入过多糖类的情况。也正因为如此,魔芋可作为减肥食品的原料。

花粉复合果蔬干粉也是一种有益尝试。木瓜的热量很低,含有丰富的氨基酸、木瓜酶,维生素 C、B 及钙、磷及矿物质,营养丰富,果实含大量丰富的胡萝卜素、蛋白质、钙盐、蛋白酶、柠檬酶等,具有防治高血压、便秘,助消化。南瓜冻干粉能调节胰岛素的平衡,维持正常的血压和血糖,也是肥胖者的理想减肥食品。青金桔中的维生素 C 有提高免疫力和强化毛细血管的作用;青金桔中的酸性物质能帮助分解体内的脂肪,对减肥和降血脂良好功效。

花粉作为一种新兴的食物资源,复合其他一些食物原料,应用于孕妇群体,对解决困扰孕妇的孕早期的妊娠反应、孕中后期的便秘、孕期血糖升高(孕期糖尿病)、胎儿的健康发育、孕期及孕后体重控制、孕后机体机能的康复等几大问题,提升生育水平和生育质量具有积极的重要的作用。