

# 好“孕”来,辣妈教你只长肚子不长胖



## 2 怀孕8个月,身材没走样

出镜妈咪: 彭娴(28岁,长沙某私企主管)

如果在大街上看到大肚子孕妇的身材比你还好,你是嫉妒还是借鉴经验呢?显然后者更为明智吧!

怀孕8个月,彭娴还在单位上着班。对比怀孕前的体重,她用体重秤上的数字告诉我们,“只胖了8公斤噢”!除了高高突起的孕肚,一张瘦脸和一双美腿看起来丝毫没有变化。

每天都能听到同事羡慕的声音,让彭娴很享受上班的乐趣。她悄悄地透露:“保持孕妈的苗条身材,绝对不是靠控制饮食,因为我从不忌口。”

众所皆知,每个孕妇都会听到老一辈在耳边不停地念叨:“多吃点,你不吃孩子还要吃!”但彭娴说,她求证过多名医学专家,都证实这种说法其实并不科学。在绝大多数情况下,胎儿的营养是够的(除非胎本身有功能问题),只要孕妈营养不是极度贫乏,对胎儿的影响都有限。

所以,彭娴总是注意营养的

摄取,这不仅为胎儿,更为自己的身材。于是,她严格控制食物的摄入量,以防止造成大量的脂肪堆积。翻开彭娴的饮食日记,我们可以看到,她每天摄入的营养成分的剂量月都写得清清楚楚——第1个月,主打营养素:叶酸,防止宝宝神经器官缺陷;第2个月,主打营养素:维生素C、维生素B6,抑制呕吐,保护皮肤;第3个月,主打营养素:镁、维生素A,避开脂肪的摄入;第4—6个月,主打营养素:锌、钙、铁,均衡营养,维持身材;第7—8个月,主打营养素:蛋白质和碳水化合物,让肚子有饱腹感,避免进食过多。

彭娴特别提醒,每次多吃狂进补,坐着不动养胎等传统观念都是造成孕妇体重疯狂增长的原因,有害而无一利。所以,要维持好身材,一定记得做个活跃的孕妇,每天多出门走走,偶尔做些孕妇运动。

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 朱盼

10月,秋收时,也是美女们的好“孕”季。然而想到怀孕这事儿,我们就免不了担心——拼命补充营养,体重自然飙升,那身体走样怎么办?

其实,早有营养专家说过,怀孕不一定要靠妈妈长肉来给宝宝提供营养。近日,台湾男星陈建州上传了一张与妻子范玮琪共享早餐的温馨照片。图中怀了双胞胎的“范范”不仅四肢纤瘦,而且薄如传说中的“纸片人”,让大家羡慕不已。在生活中,好身材的孕妇也并不少呢!想借鉴经验,不妨听她们亲身讲述吧!



彭娴



## 3 保持好身材也有好皮肤

出镜妈咪: 小芬(28岁,全职妈妈)

“美女,你不需要修片了!”刚拍完一套孕期写真,听到摄影师的这句话,小芬摸了摸肚子,露出满意的微笑。之后,看过小芬孕期写真的朋友都知道,“纯天然”艺术照可不是人人都能拍出来——小芬孕前很注重身材保养,所以即便是怀孕8个月,她都依旧能“瘦成一道闪电”。

有好身材自然有独特的保养秘诀。小芬说,她家的遗传基因注定她不可能突然肥胖,但孕期浮肿这类“胖”就一定得好好注意。

一般来讲,准妈妈的身材会因怀孕而发生非常显著的变化,有的因营养摄入过多导致突然发胖,有的则是保养不当,体型浮肿。然而,

小芬无论从脸蛋、手臂、颈部还是上围来看,丝毫没变化。

问小芬,她保养的秘诀是什么,她能说上一大堆。健身练习辅助睡眠、膳食平衡不挑食不节食、高温瑜伽调节心情等,都是她每天的必修课。

小芬表示,她在怀孕期间会做深呼吸运动和高温瑜伽调节心情。适度的健身运动有利于健康和分娩。而高温瑜伽不仅能增强身体的柔韧性,还能起到调节身心、缓解压力的作用。

辅助充足的睡眠不仅让小芬身形匀称,还让她的皮肤保养得更好了,同时也在不知不觉间,令她逐渐养成了易瘦体质,在睡眠和减肥之间有一些令人振奋的因果关系。“你不要以为孕妇不能瘦身!”小芬说,其实睡觉减肥就能通过睡眠时间和睡眠的质量来影响荷尔蒙的分泌,从而分解脂肪,使其燃烧,促进新陈代谢消除浮肿、刺激生长激素,以指导身体把脂肪转化为能量。

除此之外,小芬平时很注重饮食的新鲜、营养、健康和膳食平衡,甚至小到一瓶食用油的选择。在她眼里,节食是最不靠谱的瘦身法,尤其对于孕妇而言,因为这样的办法伤了宝宝也伤了自己。

## 1 怀孕瘦到“50千克”

出镜妈咪: 唐嘉嘉(24岁,长沙广告公司文案)

当你气喘吁吁地爬着楼,一个挺着肚子的身影从你身边健步如飞,你是不是也会在惊叹之余,想再多看她几眼?没错,唐嘉嘉就是这么一个引人注目的长沙孕妈。

之所以能爬楼都不喘气,唐嘉嘉的优势就在于体重很轻——怀孕后,唐嘉嘉曾在初期疯狂长肉,一度让她情绪低落。不过,乐观开朗的她,最终在家人的支持和营养师的调整下,恢复了苗条的孕妈身材。

“好神奇!真的一点儿都没胖”、“终于保持了50千克的体重”……在唐嘉嘉的朋友圈里,我们总能看到这样的状态。尽管从照片里看出,她的肚子一天一天长大,但明显的锁骨、瘦小的双臂都成为别人羡慕的焦点。倘若你也想问她如何保持好身材,她一定会大方地告诉你,做好下面的小妙招:

避开压力是第一步。营养师都会建议孕妈们不要将焦虑情绪带给自己,这样久了,内分泌容易紊乱,导致情绪性肥胖。唐嘉嘉说,焦虑会将她引向零食,所以她一旦开始焦虑,就会试着做瑜伽深呼吸,以获得镇定的效果。

在饮食上,要优先补充蛋白质食物。唐嘉嘉的午餐食物中,会刻意加入一些鸡肉或金枪鱼肉,这样可以抑制在下一顿大餐时的食欲。而晚餐中,她习惯饭前灌一杯水让自己有饱食感,然后在用餐时,多吃蛋类、鱼类等富含蛋白质的食物,避免宝宝营养不良。

晚饭后,用散步的运动方式消除脂肪。每天傍晚7时,唐嘉嘉都会在丈夫的陪伴下,出去散步30分钟,方便降低卡路里,燃烧多余脂肪。同时,孕妈适量运动,也对宝宝的成长大有帮助。



唐嘉嘉



小芬