

# 男性可以进母婴室吗?

## 这个问题大家怎么看……

如今,很多大型商业体都配备了母婴室,给带孩子逛街的妈妈带来不少方便。而最近,张女士(化名)的一起相关投诉却引发热议。



一位父亲在一家商场母婴室外面的公共区域等候。

### 1 母婴室出现男性且反锁房门

张女士告诉记者,前几天,她带着4个月大的宝宝去宜家商场购物。因要给孩子更换尿布,她推着婴儿车来到商场二楼的母婴室。“当时,我看到里面已有人在用,且还有一个男性。”张女士告诉记者,他们应该是一家人,父母带着婴儿。

“我当时希望那个爸爸可以暂时出去一下,等我们帮孩子处理完后,他再进来。”但让张女士没想到的是,在母婴室内的那个男士直接把门反锁了。张女士非常气愤,叫

来了商场保安,希望可以出面协调。

据张女士说,当时,保安表示对方是一家人,他们只有建议权,没有办法强制让对方爸爸离开。

无奈之下,张女士只能在隔壁的厕所给孩子更换了尿布。“虽然厕所里也有尿布台,但距离水龙头还有一点距离,确实没有母婴室方便。”张女士强调,之前,她去过很多大型商场,母婴室门口都有提示,希望爸爸们不要进入。而且,宜家母婴室内没有隔断,如果有妈妈在里

面哺乳或给孩子换尿布,确实会尴尬和不方便。

记者现场核实发现,宜家在不同意楼层有两个母婴室,一大一小。当时发生问题的是比较小的母婴室。

宜家回应称,已向张女士说明清楚商场的服务设施,并和她达成一致意见。

宜家相关负责人表示,计划12月对商场母婴室进行改造更新,希望给消费者带来更好的使用体验。

### 2 大型商业综合体母婴室更人性化

记者走访数家大型商业综合体发现,相对于宜家,大型综合性商业体里母婴室的设置看起来更合理和人性化。

在阪急百货,记者看到的是“育婴室”,似乎并没有强调母亲的概念。这里还有专门的哺乳室,并进行了隔断。此外,还有专门的“妈妈小屋”,提供各种便利,里面安放了小床、尿布台,还配置了专门的水池和一次性的清洁用品等。门口还有

公共的等候区域。

记者正好遇到一位新手爸爸冯先生在外面等候。他告诉记者,自己一般不会主动进入母婴室,以免引起不必要的尴尬。但有一种情况他会进去,就是老婆需要帮忙的时候。“当然,前提是里面没有其他人。”

“及时沟通很重要,很多时候就是情绪的问题。”冯先生理解很多新手父母的不容易。

在东部银泰城,母婴室数量更多,每个区域都有一个母婴室。但室内设备相对简单——一个小凳子,以及更换尿布的台子。不过,在该商场VIP客户服务中心有3个设备完善的母婴室,配备了小床、儿童座椅、专门的水池等,还有专门的工作人员引导服务。

据记者了解,宁波各大型商业综合体,根据各自定位和特点都配备了母婴室,方便家长照顾婴幼儿。

### 3 男性能不能进母婴室?

关于男性能不能进入母婴室,有的网友认为,因为涉及哺乳等隐私问题,男士最好不要进入母婴室,在外面等候。母婴室外通常也会有温馨提示,谢绝男士进入。但也有不少网友表示,抚育孩子并不是母亲一个人的事情,父亲同样需要承担责任。

“现在也有爸爸独自带着宝宝逛街的,同样需要一个合适的环境来给孩子换尿布,喂奶和清洁,他们同样需要这样的空间。”一位年轻爸爸说出了很多人的心声。

有人建议,可以把“母婴室”改成“亲子室”等名字,弱化“母亲带娃”属性。

有专家建议,对现有的场所进行分区,哺乳区禁止男士进入,以避免不必要的尴尬。而对于诸如换尿布、喂奶以及休息、娱乐等区域,则可以允许父母进入。同时,希望商场优化管理,对出现的问题及时化解,营造一个婴儿友好的购物环境。记者 毛雷君 文/摄

# 糖大家都不敢多吃 但是有一种“糖”可以适当吃

随着人们健康理念的提升,大家都在谈糖色变,认为吃糖是不健康的。其实有些时候糖对我们的身体也是有益处的,只不过我们得分清楚哪些糖能适当吃,哪些糖要尽量少吃或不吃。



## 糖可以分为几类?

甜味不仅能满足我们的味觉需求,也能让我们的心情“绽放”。糖是带给我们甜味的重要物质,也能赋予我们热量。

不过,糖类并非只有一种,有些糖吃多了对健康不利,有些糖却对健康有益。具体是咋回事呢?

**尽量不多吃的糖:**这部分糖主要是指添加糖,比如白砂糖、冰糖、红糖、黑糖、蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、玉米糖浆、果葡糖浆、蜂蜜等。建议最好不超过25克/天。

**可以限量吃的糖:**对于特别喜欢吃甜食的小伙伴,可选择用糖醇或代糖来替代添加糖。

比如木糖醇、山梨糖醇、赤藓糖醇等,都可以限量食用,如果过多食用很可能会导致腹泻。

至于其他代糖,常见的有阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜、甜蜜素等,也不能过多食用。

## 有一种“糖”可以适当吃

**可以放心吃的糖** 有一类糖既不属于添加糖也不属于代糖,而是属于对肠道健康有益的。

这类糖包括低聚果糖、棉子糖、水苏糖等寡糖;果胶和纤维素等非淀粉多糖,前者属于益生元,后者属于膳食纤维。

虽然它们吃多了也会出现腹部不适,但摄入它们却对肠道健康有益,可以放心吃。其中低聚果糖很受关注,我们重点来说它。

**低聚果糖是什么** 低聚果糖(FOS)又叫作果寡糖或是蔗果低聚糖,是功能性低聚糖,也是一种水溶性膳食纤维。

当我们摄入低聚果糖后,它会被肠道中的有益菌利用。

有动物研究显示,低聚果糖对高脂血症模型动物血清胆固醇的吸附率为46.87%,能降低正常实验小鼠血清甘油三酯的含量,并可减少胃肠道对

猪油、花生油和胆固醇的吸收。

另外,低聚果糖食用安全,只是过量摄入会出现胃肠道不适反应。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》中的建议,低聚果糖的特定建议值为10克/天。

**哪些食物含有低聚果糖** 那么在生活中,有没有什么食物能为我们补充低聚果糖呢?

低聚果糖的主要食物来源包括黑麦、大麦、洋葱、大蒜、洋姜、香蕉等。其中洋姜、洋葱粉含量最高,其次为大葱、小麦胚芽、大蒜等。

## ●小知识

低聚果糖和菊粉是“亲戚”,均为不同聚合度果聚糖的直链混合物,菊粉聚合度高,糖链长,为2~60个单糖单元;而低聚果糖聚合度低,只有2~9个单糖单元。

记者 乐骁立  
通讯员 洪阳 王元卓

## 常见食物中低聚果糖的含量

食物	含量mg/100g
菊芋/洋姜	5840
洋葱粉	4500
大葱	850
小麦胚芽	420
大蒜	390
黑麦	380
小麦麸皮	350
白洋葱	310
黄洋葱	260
熟香蕉	200
大麦	170
红洋葱	140
香蕉	140