

《育儿圣经》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2012年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787542754738

编辑推荐

《育儿圣经(第3版)》是中国**本，深切关注婴幼儿心智成长的养育盛典。优质的孕育、优质的未来，智慧的父母、聪明的宝宝。给您的宝贝不一样的起点，让宝宝赢在起跑线上。本书科学、权威、详尽、系统。专为您和您的宝宝贴心打造。拥有本书，助您育儿一本通。天下没有不优秀的宝宝，只有还未全身心投入的父母。通过本书，让初为人父母的您不但合格且成功！本书由张春改、刘大荭编著。

内容简介

《育儿圣经(第3版)》是为所有不堪重负的父母提供的育儿良方，书中提供的这些方法将使缺乏经验的父母懂得如何对付诸如孩子进餐、洗浴、就寝、尿床、同伴纠纷等困难的局面。不论是你十个月大的宝宝半夜不肯睡觉，还是两岁大的娃娃暴跳如雷，本书都知道该怎么办，也能教会你怎么办。如果你已经筋疲力尽，盼望成为能轻松自如地应对孩子各种状况的

“超级妈妈”，《育儿圣经(第3版)》*是你的不二之选。本书由张春改、刘大荭编著。

目录

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

单纯地给宝宝吃很多钙片并不能预防佝偻病，必须在适量的维生素D的促进下，才能使身体吸收的钙达到抗佝偻病的效果。人体食入维生素D后，经过肝脏、肾脏的代谢，转变为有活性的维生素D，才能使肠道吸收钙、磷进入血液，维持血液中钙的正常浓度，并能将钙、磷输送到骨骼。所以说，只吃钙片不吃维生素D达不到预防佝偻病的目的。

怎样为宝宝选择安全果蔬宝宝开始吃辅食，爸爸妈妈最担心的问题是，“哪些蔬果可能农药多、哪些蔬果含农药少？”、“怎么才能尽量让宝宝少吃农药？”2008~2009年，绿色和平组织曾对北京、上海、广州三个城市中多家大型超市的17种蔬菜、水果进行过抽样检测，结果显示，农药残留量排在前三位的分别是：黄瓜，含有4~13种不同农药残留；草莓，含1~13种；油菜，含1~12种；其次为豇豆、砂糖桔、荷兰豆、扁豆、芥菜、小西红柿和菠菜。总的来说，市场上90%多的蔬果都是符合国家农药残留标准的。尽管大多数蔬果是符合国家标准的，其所含农药量也不足以对成人健康构成损伤，但宝宝代谢能力差，有害物质通过肝、肾代谢，摄入越多，宝宝肝肾负担就越重，因此我们还是尽量减少宝宝农药的摄入。由于各种原因，有些蔬果用的农药稍多一些，有些则稍少。胡萝卜、土豆、洋白菜、大白菜、生菜、香菜，用农药都比较少；而豇豆、洋葱、韭菜、黄瓜、番茄、油菜、茄子则用的农药比较多。一般来说，叶菜要比根茎类菜的农药残留多，因为它们的叶片柔软、水分多，虫子爱吃；根茎类埋在地底下不易招虫。樱桃、早桃、杏都属于打农药比较少的水果。但由于产地、品种等原因，每种蔬果的农药残留量有很大不同，不能一概而论。豇豆、韭菜农药多；黄瓜、番茄杀菌剂多豇豆比较爱长虫，种植时会用较大量农药。洋葱和韭菜一样，根部容易长韭蛆等害虫，常会灌较浓的农药，有些农药毒性较大，且容易残留。黄瓜和番茄的生长环境湿度大，易生病，一般用药量都比较大，尤其杀菌剂用得更多。不过相对于杀虫剂，杀菌剂对人体的危害要小一些。大白菜其实是放心菜大白菜一般在秋季播种，只在苗期用一些防治蚜虫、小菜蛾的杀虫剂，距离上市时间，也就是大家吃到菜的时间比较长，农药残留较少。生菜也是如此。大棚蔬果农药少大棚里可以用防毒网等物理方法防治害虫，因此打的农药比较少。露地菜看上去好像更天然，但防治病虫害的难度更大，用的农药会比大棚菜多。冬季吃叶菜最安全冬季和春秋的叶菜类很安全，因为虫子少，几乎不打农药。不过夏季吃菜就要小心了，因为这时候不仅虫子多，而且温室大棚菜几乎都已经收完，菜市场里卖的，绝大多数都是露地菜，农药残留比较多。有香味的菜可多吃

蒿子秆、茼蒿、香菜等本身有一种很浓的香辛味，是天然的驱虫剂。

虫子少，这些菜自然不用打农药了。野菜只有蕨菜是真正长在山里的天然野菜，苋菜、芥菜几乎都是人工种的。苋菜用农药较少，芥菜易生蚜虫，用农药较多。有虫眼的蔬果不安全蔬菜水果上只有虫眼，没有虫子，说明虫子被农药杀死了。而且有虫眼的蔬菜施药时间离收割更近，农药分解少，残留高。果蔬上的农药怎样去除实验表明，用自来水将蔬菜浸泡10~60分钟后再稍加搓洗，可除去15%~60%的农药残留。不过，对于茄子、青椒和水果等表面有蜡质的果蔬，最好先泡后洗。要保持蔬果的完整，用流水冲洗。也可以用淡盐水或头一两次的淘米水浸泡，前者能让农药快速溶解，后者可中和农药毒性，但不要浸泡太长时间。此外，阳光照射可使蔬菜中的部分农药被分解、破坏。蔬菜在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量可减少60%左右。高温加热也可以使农药分解，比如用开水烫。一些耐热的蔬菜，如菜花、豆角、芹菜等，洗干净后再用开水烫几分钟，可以使农药残留下降30%，再经高温烹炒，就可以清除90%的农药。蔬菜去皮可以减少农药残留。黄瓜、茄子等农药用得多的蔬菜和大部分水果，最好去皮吃。吃苹果最好少吃果核周围的部分，因为果核的缝隙会导致农药渗入。果蔬洗涤剂中的苯环含毒性很高，在蔬果上残留导致的危害性可能比农药残留还严重。它并不能对所有农药都起作用。果蔬解毒机使用臭氧水消除蔬果表面的农药，它更多的是起到杀菌作用，对有些农药的化学结构很难破坏。合理控制宝宝体重增长这个时期能吃的婴儿无论给多少奶也总是显出不够的样子，但不能为了满足婴儿的食欲而无限制地增加奶量，因为这很

容易使婴儿成为肥胖儿。因此，人工喂养的婴儿必须每10日测一次体重。正常婴儿在这个时期每10日增重150~200克。如果增重200克以上，就必须加以控制。超过300克就有肥胖的倾向。这时父母可在喂奶之前或喝完奶后适当给些果汁或浓度小的酸奶。不管宝宝多么能吃，每日的总量应该控制在1000毫升以内。大多数婴儿是每日吃5次奶，每次200毫升。也有的婴儿200毫升不够吃。如果宝宝晚上睡觉前喝250毫升奶后，一夜不醒，可以在睡前给予250毫升。但要适当减少白天的奶量，即5次奶中要有一次减少至150毫升，不够的部分可以用果汁或菜汤补充。P80-82

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)